

Erdbeertraum

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Kühl stellen: ca. 6 Std.

Ziehen lassen: ca. 1 Std.

Für das «Gugelhopf-Herz» oder eine Gugelhopf-Form von ca. 2 Litern, kalt ausgespült

Erdbeer-Gelee

125 g Erdbeeren, in Stücken

1 Teelöffel Zitronensaft

½ Esslöffel Puderzucker

1 ½ dl alkoholfreier Sekt

(z. B. Rimuss)

3 Blätter Gelatine, ca.

5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft

Erdbeeren mit dem Zitronensaft und Puderzucker fein pürieren. Sekt erwärmen, Gelatine darunterrühren. Durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, Erdbeermasse darunterrühren, in die vorbereitete Form giessen, zugedeckt kühl stellen.

Pudding

7 dl Milch

80 g Hartweizengriess

8 Blätter Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft

5 frische Eigelbe (siehe Tipp)

2 dl Goldmelissensirup, unverdünnt

1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und 1 Esslöffel Saft

200 g Magerquark

3 dl Rahm, steif geschlagen

1. Milch aufkochen. Griess einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze 10 Min. zu einem Brei köcheln. Von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 10 Min. stehen lassen.

2. Gelatine, Eigelbe, Sirup, Zitronenschale und -saft unter den heissen Brei rühren. Etwas abkühlen, kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist, glatt rühren. Quark darunterrühren, Schlagrahm darunterziehen, Masse auf dem Erdbeer-Gelee verteilen. Damit die Griessmasse sich gleichmässig verteilt, Form 2–3-mal auf ein gefaltetes Küchentuch klopfen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 6 Std. fest werden lassen.



► Sommerliche Erfrischung: ungebackene Torte

250 g Erdbeeren, in Vierteln

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Goldmelissensirup, unverdünnt

Erdbeeren mit Zitronensaft und Sirup mischen, ca. 1 Std. ziehen lassen.

Servieren: Pudding sorgfältig vom Formenrand lösen. Form kurz in heisses Wasser tauchen, Herz auf Platte stürzen, Erdbeeren dazu servieren.

► **Tipp:** Übrige Eiweisse in kleinen Dosen, Joghurtbechern oder Gläsern, mit Stückzahl beschriftet, tiefkühlen. Haltbarkeit ca. 3 Monate. Im Kühlschrank auftauen.

Lässt sich vorbereiten: Herz

1 Tag im Voraus zubereiten.

Zugedeckt in der Form im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Stück (1/26): 6 g Fett, 4 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 510 kJ (122 kcal)