

REZEPT VON ALAN

Sendung vom 16.01.2021

Vegi-Empanadas mit Bohnen und Champignons

* * *

Lachs-Spinat-Lasagne

* * *

Flan mit karamellisierten Früchten

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: VEGI-EMPANADAS MIT BOHNEN UND CHAMPIGNONS

Empanadas

400 g Dinkelmehl-Blätterteig

2 Zwiebeln

1 Knoblauch

mexikanische Bohnen

Oliven

Champignons

Peperoni

Tomatensauce

Salz

Peffer

1 Ei

Zwiebel bis und mit Peperoni klein schneiden. Etwas Tomatensauce begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blätterteig ausrollen, in mehrere Rondellen schneiden und mit der Masse füllen. Die Ränder mit einem verquirlten Ei bepinseln, schliessen und gut andrücken. Die Empanadas mit Eigelb bestreichen und im auf 180°C vorgeheizten Ofen für 30 Minuten backen.



HAUPTGANG: LACHS-SPINAT-LASAGNE

Lachs-Spinat-Lasagne

Bechamel-Sauce:

2 Zwiebeln
80 g Mehl
1 L Milch
1 Zitrone
Salz
Pfeffer

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in heissem Fett glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und anschwitzen. Unter Rühren mit der Milch ablöschen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Lasagne:

1 kg frischer Blattspinat
1.1 kg frischer Lachs
Lasagne-Teigblätter
500 g Mozzarella
1 Flasche Tomatensauce
Cherry-Tomaten
Parmesan
Salz
Pfeffer

Spinat putzen, waschen, etwa zwei Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Vorsichtig die Haut vom Lachs entfernen, den Fisch kurz abspülen und trocken tupfen. Eine feuerfeste Form einfetten. Die Lasagneplatten, den Spinat, den Lachs, den gewürfelten Mozzarella, Tomatensauce, Cherry-Tomaten, etwas Parmesan und die Bechamel-Sauce abwechselnd einschichten. Die oberste Schicht mit Sauce übergießen und mit Parmesan bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen für etwa vierzig Minuten bei 180°C goldbraun überbacken.



DESSERT: FLAN MIT KAREMELLISIERTEN FRÜCHTEN

Spanischer Flan

5 Eier
250 g Zucker
7.5 dl Milch
50 g gezuckerte Kondensmilch
Wasser
frische Früchte
2 Päckli Vanillepulver

Eier mit der Hälfte des Zuckers schaumig schlagen. Milch und Kondensmilch hinzugeben und etwa eine Minute kräftig weiter rühren. Die Masse sollte eine cremige Konsistenz aufweisen. Den restlichen Zucker in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Karamell in kleine Auflaufförmchen verteilen. Die Eiermasse auf das Karamell geben. Wasser in eine Auflaufform giessen, die Förmchen in das Wasserbad stellen und im Ofen bei 200°C für ca. 50 Minuten, je nach Förmchengrösse kürzer oder länger, backen. Sobald die Mitte der Flans eine feste Konsistenz aufweisen, aus dem Backofen nehmen. Auskühlen lassen, auf Teller stürzen und mit karamellisierten Früchten servieren.