„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker

Biskuitomelette mit Sanddorn, Joghurt und frischen Erdbeeren

Köchin: Lydia Maderthaner

Zutaten
(4 Personen)

Für das Biskuitomelette
- 100 g Feinkristallzucker
- 100 g Mehl
- 4 Eidotter
- 4 Eiklar
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Glas Sanddornmarmelade zum Bestreichen

Für die Fülle
- 250 ml geschlagenes Obers
- 250 ml Joghurt (alternativ: Topfen oder Fruchtjoghurt)
- 3 Blätter Gelatine
- 60 g Feinkristallzucker
- 1 EL Sanddornhonig

Für die Garnitur
- zwei Handvoll frische Erdbeeren
- frische Minze
- Staubzucker zum Garnieren
- etwas Sanddornhonig zum Beträufeln

Quelle: ORF extra

Zubereitung

1. Für das Biskuitomelette zuerst das Eiklar mit der Hälfte des Feinkristallzuckers in einer Schüssel mit einem Handrührgerät zu einem festen Schnee schlagen. Dann den restlichen Feinkristallzucker sowie den Vanillezucker und die Eidotter in einer anderen Schüssel ebenfalls mit dem Handrührgerät schaumig rühren.

2. Anschließend den Schnee mit der Eidotter-Zucker-Mischung vermengen und das Mehl vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben.

3. Nun aus der zähflüssigen Biskuitmasse 4 Kriese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 160° C Heißluft etwa 25 Minuten backen.

4. Während die Biskuitmasse im Rohr bäckt, die Fülle für die Omelettes vorbereiten. Hierfür das Joghurt mit dem Feinkristallzucker und dem Sanddornhonig (nach Belieben) vermengen und das geschlagene Obers unterheben. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, danach gut ausdrücken und in einem Topf auf kleiner Stufe auflösen. Die Creme mit der aufgelösten Gelatine angleichen (2 Löffel der Creme mit der Gelatine verrühren). Im Anschluss die angeglichene Masse mit der restlichen Creme verrühren.

5. Nun die Omelettes aus dem Rohr nehmen, auf ein Küchentuch stürzen, das Backpapier abziehen und danach einmal einschlagen und auskühlen lassen. Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und halbieren.

6. Zum Schluss jede Omelette mit etwas Sanddornmarmelade besteichen, mit der Obers-Joghurt-Creme füllen und mit den Erdbeeren und frischen Minzblättern garnieren. Alles mit etwas Staubzucker bestreuen und mit Sanddornhonig beträufeln, servieren und genießen.

Info: Sanddorn ist eine echte Vitamin-Bombe und hat auf 100 g Fruchtfleisch etwa 200-900 mg Vitamin C. Eine Zitrone hat auf 100 g Fruchtfleisch nur etwa 50 mg Vitamin C.

Quelle: ORF extra