

Spargel-Garnelen-Küchlein

Für die Muffinform (12er):

etwas Fett
etwas Weizenmehl

Knetteig:

300 g Weizenmehl
1/2 gestr. TL Salz
150 g kalte Butter
3 EL Wasser

Füllung:

250 g Garnelen oder Shrimps , tiefgekühlt
300 g grüner Spargel
2 EL Butter
1 Pr. Zucker
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Kräuter (125 g)
1 gestr. TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
100 g kalte Schlagsahne
3 Eier (Größe M)
100 g geriebener Käse , z. B. Gruyère
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

75 g geriebener Käse , z. B. Cheddar
etwa 2 EL Zitronensaft (etwa 1/2 Zitrone)



etwa 12 Stück



etwas Übung erforderlich



bis 40 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipps:

- Sie können aus diesem Rezept auch eine große Spargel-Garnelen-Quiche (Quicheform Ø 28 cm) backen. Hierfür den Boden etwa 10 Min. vorbacken.
- Der aufgestreute Cheddar verleiht den Törtchen eine schöne orange-braune Färbung. Sie können allerdings auch den gleichen Käse wie in der Füllung verwenden.

1. Vorbereiten: Garnelen nach Packungsanleitung auftauen lassen.

2. Knetteig: Mehl in eine Rührschüssel geben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in Folie gewickelt 30 Min. in den Kühlschrank legen. Inzwischen Muffinform fetten und mehlen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200°C

Heißluft: etwa 180°C

3. Füllung: Spargel waschen, nur im unteren Drittel dünn schälen und 12 Spargelspitzen ("Köpfe") abschneiden und beiseitelegen. Übrige Stangen in etwa 1/2 cm große Stücke schneiden. Garnelen abspülen, abtropfen lassen, 12 Garnelen beiseitelegen und die übrigen in kleine Stücke schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke etwa 2-3 Min. darin anbraten. Garnelenstücke und 1 Prise Zucker hinzufügen und nochmals etwa 2 Min. braten. Etwas abkühlen lassen. Crème fraîche Kräuter, Gustin, Schlagsahne, Eier und Käse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Knetteig in 12 gleich große Stücke schneiden, diese zu Kugeln formen und mit dem Kuchenblechroller zu Kreisen (Ø etwa 10 cm) zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel ausrollen. Die Teigkreise vorsichtig in die Muffinmulden setzen und am Boden und am Rand fest drücken. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.

5. Je etwa 1 Esslöffel der Spargel-Garnelen-Stücke in die Mulden geben. Die Crème-fraîche-Mischung gleichmäßig darauf verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel

Backzeit: etwa 30 Min.

Küchlein etwa 5 Min. in der Form auf einem Kuchenrost abkühlen lassen, dann aus den Förmchen lösen.

6. Spargelspitzen und Garnelen kurz in Butter anbraten, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronensaft ablöschen. Spargelspitzen evtl. längs halbieren, dekorativ mit den Garnelen und nach Wunsch mit geviertelten Zitronenscheiben belegen.

Pro Portion / Stück: E: 13 g, F: 25 g, Kh: 21 g, kJ: 1.499, kcal: 358

Rezept in "BACKEN!" bei tv.gusto veröffentlicht.