Karfiol-Brokkoli Terrine

....www.fitdurchsleben.com

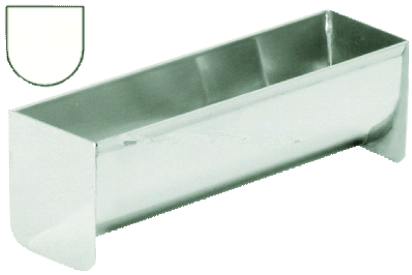
Zutaten für 5 Personen:

200	g	Karfiol
150	g	Brokkoli
180	ml	Milch
60	ml	Rahm
2	St.	Eier
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
		Muskat
10	g	Butter
20	g	geröstete Mandelblättchen

Herstellung:

1. Karfiol putzen, in Röschen teilen, in Milch und Rahm 8 Minuten knackig garen.
2. Karfiolstiele mit der Kochflüssigkeit weich kochen, pürieren und durch einen Sieb passieren.
3. Brokkoli putzen, in Röschen teilen blanchieren und abschrecken.
4. Das Karfiolpüree mit den Eier vermengen, die Röschen vom Karfiol und vom Brokkoli hinzugeben und gut abschmecken.
5. Tunnelform* mit Alufolie auslegen und mit Butter ausstreichen.
6. Die Masse einfüllen.
7. Form in ein Wasserbad setzen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° C 45 Minuten garen. „Nadelprobe"
8. 5-8 Minuten anstehen lassen, dann erst stürzen und mit den Mandelblättchen bestreuen.

*



Tunnelform mit 500 ml Inhalt

Andreas Virgolini

Dipl. Diätkoch, Küchenmeister