

pudding, Flan & Co.



Betty Bossi

Puddingförmli

Ob schokoladig, fruchtig, vanillig, mit oder ohne Sauce, ob süss oder pikant, als Vorspeise oder als Dessert – Pudding ist nicht nur bei Kindern sehr beliebt, sondern schmeckt einfach allen. Natürlich ist selbst gemachter Pudding am allerbesten! In diesem Büchlein haben wir für Sie einige der beliebtesten Puddings, Flans, Köpfli und Parfaits rezeptiert.

Mit unseren neuen, hitzebeständigen Puddingförmli gelingen Ihnen die Kreationen in diesem Rezeptbüchlein garantiert. Dank der praktischen Stürzhilfe ist es ein Leichtes, den fertigen Pudding aus dem Förmli herauszulösen. Da die Förmli hitzebeständig sind, können sie auch perfekt für das Garen im Wasserbad eingesetzt werden. Die Puddings schmecken nicht nur herrlich, sondern werden durch die wunderschöne Formgebung auch zum absoluten Hingucker auf jedem Teller.

Herzlich, Ihre

Bella Bonni

INHALT

Ricotta-Flan mit Lachs	4
Rüebli-Flan	4
Schinken-Radiesli-Süzlzi	6
Tomaten-Süzlzi	6
Black and White	8
Schoggipudding	8
Pudding Belle-Hélène	8
Beerenpudding	10
Joghurtköpfli mit Orangenfilets	10
Caramelköpfli	12
Blancmanger	12
Mocca-Panna-cotta	14
Moscato-Parfait mit Nussauce	14
Milchreisköpfli	16
Götterspeise	16



Die «Puddingförmli hitzebeständig» (Art.-Nr. 24945) sind aus lebensmittelechtem Silikon. Das Set besteht aus 4 Förmchen mit Deckel und Boden. Inhalt der Förmchen bis max. 1½ dl. Hitzebeständig bis 220 Grad. Vor dem ersten Gebrauch mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen. Nicht spülmaschinengeeignet.



1

Förmchen vorbereiten

Boden auf Förmchen aufsetzen. Förmchen gemäss Rezept vorbereiten (kalt ausgespült / gefettet / gezuckert).



2

Förmchen füllen

Zubereitete Masse bis zur matten Innenfläche (max. Einfüllhöhe) in die vorbereiteten Förmchen füllen. Wenn im Rezept vermerkt, Deckel aufsetzen.



3

Garen im Wasserbad

Förmchen auf einen Lappen in eine hohe ofenfeste Form stellen. Masse in die Förmchen giessen, Deckel aufsetzen. Siedendes Wasser bis auf $\frac{2}{3}$ Höhe der Förmchen in die Form füllen. Gemäss Angaben im Rezept garen. Anschliessend Förmchen ca. 10 Min. im Wasser stehen lassen, herausnehmen und stürzen.



4

Förmchen stürzen und abheben

Förmchen auf Teller stürzen, Boden entfernen, Förmchen abheben.

Tipps und Tricks

Falls sich die fertige, feste Masse beim Stürzen nicht aus den Puddingförmchen löst, nachfolgend einige Tipps und Tricks:

- Förmchen ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.
- Förmchen mit aufgesetztem Boden ca. 5 Min. in heisses Wasser stellen.
- Masse vor dem Stürzen am Rand leicht ablösen.

Rezeptmenge: Die Rezeptmenge ist jeweils für 4 Förmchen von je ca. $1\frac{1}{2}$ dl berechnet.

Ricotta-Flan mit Lachs

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Garen im Wasserbad: ca. 30 Min.

350 g Ricotta

1 frisches Ei

1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale

2 EL Dill, fein geschnitten

wenig Muskat

½ TL Salz

wenig Pfeffer

150 g Lachsfilet, in Würfeli

1. Ricotta und alle Zutaten bis und mit Dill in einer Schüssel gut verrühren, würzen.

2. Die Förmchen auf einen Lappen in eine hohe ofenfeste Form stellen. Die Hälfte der Ricotta-Masse in die Förmchen füllen. Mit einem Löffel in der Mitte eine Vertiefung eindrücken, Lachswürfeli in die Vertiefungen füllen. Restliche Ricotta-Masse darauf verteilen, Deckel aufsetzen.

3. **Garen im Wasserbad:** Siedendes Wasser bis $\frac{2}{3}$ Höhe der Förmchen in die Form füllen, ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens garen. Form herausnehmen, Förmchen ca. 10 Min. im Wasser stehen lassen, herausnehmen.

4. Flans auf Teller stürzen.

Portion: 241 kcal, F 18g, Kh 3g, E 16g

Rüebl-Flan

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Garen im Wasserbad: ca. 30 Min.

Förmchen, gefettet

1 EL Butter

2 Schalotten, fein gehackt

250 g Rüebl, in Stückchen

1 EL Ingwer, fein gerieben

2 dl Rüeblisafft

1 dl Vollrahm

½ TL Salz

wenig Pfeffer

3 frische Eier

wenig Olivenöl

wenig Fleur de Sel

2 EL Kerbelblättchen

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten andämpfen, Rüebl und Ingwer ca. 5 Min. mitdämpfen. Rüeblisafft beigegeben, ca. 2 Min. einkochen. Rahm dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln.

2. Masse in einen Messbecher geben, pürieren (ergibt ca. 4 dl), würzen, Eier darunterühren.

3. Die vorbereiteten Förmchen auf einen Lappen in eine hohe ofenfeste Form stellen. Masse in die Förmchen füllen, Deckel aufsetzen.

4. **Garen im Wasserbad:** Siedendes Wasser bis $\frac{2}{3}$ Höhe der Förmchen in die Form füllen, ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens garen. Form herausnehmen, Förmchen ca. 10 Min. im Wasser stehen lassen, herausnehmen.

5. Flans auf Teller stürzen, mit Öl, Fleur de Sel und Kerbel garnieren.

Tipp: Statt Rüebl und Rüeblisafft gekochte Randen und Randensaft verwenden.

Portion: 213 kcal, F 17g, Kh 10g, E 6g



Schinken-Radiesli-Sülzli

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Kühl stellen: ca. 2½ Std.

3 dl Wasser

2 dl Weisswein

2 Päckli Sulzpulver (je ca. 12 g)

1 Bund Radiesli, halbiert, in Scheibchen

150 g Schinken in Tranchen, längs halbiert,
in sehr feinen Streifen

2 EL Petersilie, fein geschnitten

1. Wasser und Wein mit dem Sulzpulver unter Rühren aufkochen, ca. ⅓ der flüssigen Sulz in die Förmchen füllen, auskühlen, ca. 30 Min. kühl stellen.

2. Radiesli, Schinken und Petersilie in die Förmchen geben. Restliche Sulz evtl. nochmals erwärmen, darübergiessen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen.

3. Sülzli auf Teller stürzen.

Dazu passen: Blattsalat und Ruchbrot.

Portion: 97 kcal, F 1 g, Kh 3 g, E 11 g

Tomaten-Sülzli

Vor- und zubereiten ca. 45 Min.

Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Kühl stellen ca. 2½ Std.

20 Cherry-Tomaten (ca. 200 g)

2 EL weisser Portwein

1 Prise Zucker

1 Prise Salz

wenig Pfeffer

1 EL Basilikum, in feinen Streifen

3 EL weisser Portwein

ca. 2 dl Wasser

1 Päckli Sulzpulver (ca. 12 g)

40 g Mozzarella-Perlen, abgetropft

1. Tomaten mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen, trocken tupfen.

2. Portwein mit allen Zutaten bis und mit Basilikum verrühren, Tomaten beigegeben, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

3. Tomaten herausnehmen, beiseite stellen. Entstandene Flüssigkeit in einen Messbecher giessen. Portwein dazugiessen, mit Wasser auf ca. 2½ dl auffüllen, mit dem Sulzpulver in eine Pfanne geben. Unter Rühren aufkochen, ca. ⅓ der flüssigen Sulz in die Förmchen füllen, auskühlen, ca. 30 Min. kühl stellen.

4. Tomaten und Mozzarella in die Förmchen geben. Restliche Sulz evtl. nochmals erwärmen, darübergiessen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen.

5. Sülzli auf Teller stürzen.

Tipp: Statt Mozzarella-Perlen Mozzarella, in Würfel, verwenden.

Dazu passen: Blattsalat und Olivenbrot.

Portion: 72 kcal, F 2 g, Kh 5 g, E 4 g



Black and White

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Kühl stellen: ca. 2 Std.

Förmchen, kalt ausgespült

-
- 4 dl Halbrahm**
 - 3 EL Zucker**
 - 2 frische Eier**
 - ½ TL Agar-Agar (Morga)**
 - 50 g dunkle Schokolade, grob gehackt**
-

Rahm und alle Zutaten bis und mit Agar-Agar unter ständigem Rühren aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. kochen. Pfanne von der Platte nehmen, etwas abkühlen, Schokolade darunter rühren, in die vorbereiteten Förmchen füllen, auskühlen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen. Puddings auf Teller stürzen.

Portion: 407 kcal, F 34 g, Kh 19 g, E 6 g

Schoggipudding

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Kühl stellen: ca. 4 Std.

Förmchen, kalt ausgespült

-
- 5½ dl Milch**
 - 100 g dunkle Schokolade, zerbröckelt**
 - 30 g Maizena**
 - 125 g Himbeeren**
 - 2 EL Zucker**
 - 1 EL Rum**
-

1. Milch, Schokolade und Maizena mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen, ca. 2 Min. weiterköcheln.

2. Masse in die vorbereiteten Förmchen giessen. Deckel aufsetzen, auskühlen, ca. 4 Std. kühl stellen.

3. Himbeeren mit Zucker und Rum ca. 5 Min. köcheln. Puddings auf Teller stürzen, Himbeeren daneben anrichten.

Portion: 299 kcal, F 14 g, Kh 36 g, E 6 g

Pudding Belle-Hélène

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Garen im Wasserbad: ca. 40 Min.

Kühl stellen: ca. 2 ½ Std.

Förmchen, gefettet, gezuckert

-
- 2 dl Vollrahm**
 - 1 dl Milch**
 - 150 g dunkle Schokolade, zerbröckelt**
 - 3 Eigelbe**
 - 3 EL Zucker**
 - 2 Birnen (z. B. Gute Luise), geschält, längs geviertelt, entkernt**
 - 1 dl weisser Portwein**
 - 50 g Zucker**
-

1. Rahm und Milch aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, Pfanne von der Platte nehmen. Schokolade beigegeben, rühren, bis sie geschmolzen ist.

2. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis die Masse schaumig ist. Schokolademasse darunter rühren. Die vorbereiteten Förmchen auf einem Lappen in eine hohe ofenfeste Form stellen. Masse in die Förmchen giessen, Deckel aufsetzen.

3. Garen im Wasserbad: Siedendes Wasser bis $\frac{2}{3}$ Höhe der Förmchen einfüllen, ca. 40 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens garen. Form herausnehmen, Förmchen ca. 10 Min. im Wasser stehen lassen, herausnehmen. Deckel entfernen, Puddings auskühlen, zugedeckt ca. 2 ½ Std. kühl stellen.

4. Birnen mit Portwein und Zucker ca. 5 Min. knapp weich kochen. Puddings auf Teller stürzen, Birnen daneben anrichten.

Portion: 566 kcal, F 35 g, Kh 54 g, E 6 g



Beerenpudding

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Kühl stellen: ca. 2 Std.

-
- 1½ dl Wasser**
 - 1 dl Rotwein** (z. B. Merlot)
 - 1 Bio-Zitrone**, nur abgeriebene Schale
 - 1 kg gemischte Beeren**

 - 1 dl Wasser**
 - 100 g Zucker**
 - ¾ TL Agar-Agar** (Morga)

 - 2 dl Vollrahm**

1. Wasser und Wein mit der Zitronenschale aufkochen. Beeren beigeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen. Beeren mit dem Saft durch ein Sieb giessen, Saft auffangen (ergibt ca. 5 dl). Beeren nicht ausdrücken, zugedeckt kühl stellen. Saft zurück in die Pfanne giessen.

2. Wasser, Zucker und Agar-Agar unter Rühren mit dem Schwingbesen beigeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 2 Min. kochen. Masse in die Förmchen füllen, auskühlen, Deckel aufsetzen, ca. 2 Std. kühl stellen.

3. Rahm steif schlagen, mit den beiseite gestellten Beeren mischen. Puddings auf Teller stürzen, mit dem Beerenrahm servieren.

Hinweis: Agar-Agar immer genau dosieren und die Kochzeit von 2 Min. einhalten. Beerenpudding nicht länger als einen halben Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Portion: 870 kcal, F 20g, Kh 129g, E 19g

Joghurtköpfl mit Orangenfilets

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Kühl stellen: ca. 4½ Std.
Förmchen, kalt ausgespült

-
- 1 Bio-Orange**
 - 300g Joghurt nature**
 - 4 EL Puderzucker**

 - 3 Blatt Gelatine**, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft
 - 3 EL Wasser**, siedend

 - 1 frisches Eiweiss**
 - 1 Prise Salz**
 - 1 TL Zucker**

1. Von der Orange Schale in eine Schüssel reiben. Joghurt und Puderzucker beigeben, mischen.

2. Von der Orange Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleits (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden, zugedeckt kühl stellen.

3. Gelatine mit dem Wasser auflösen, mit 3 Esslöffel Masse verrühren, sofort gut unter die restliche Masse rühren, kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist (ca. 30 Min.), glatt rühren.

4. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, Zucker beigeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen, in die vorbereiteten Förmchen füllen. Deckel aufsetzen, ca. 4 Std. kühl stellen.

5. Joghurtköpfl auf Teller stürzen, Orangenfilets daneben anrichten.

Portion: 105 kcal, F 3g, Kh 15g, E 5g



Caramelköpfl

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Garen im Wasserbad: ca. 35 Min.
Kühl stellen: ca. 2 Std.
Förmchen, kalt ausgespült

100 g Zucker
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft
1 EL Wasser

3 frische Eier

60 g Zucker
3 dl Halbrahm

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten,
Samen ausgekratzt

1. Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, Wasser begeben, rühren, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Caramel offen sirupartig einköcheln, in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Förmchen auf einem Lappen in eine hohe ofenfeste Form stellen.

2. Eier und Zucker in einer Schüssel gut verrühren. Rahm mit Vanillestängel und -samen aufkochen, unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Eimasse geben, durch ein Sieb in einen Messbecher giessen. Masse in die Förmchen giessen, Deckel aufsetzen.

3. **Garen im Wasserbad:** Siedendes Wasser bis $\frac{2}{3}$ Höhe der Förmchen in die Form füllen, ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens garen. Form herausnehmen, Förmchen ca. 10 Min. im Wasser stehen lassen, herausnehmen. Deckel entfernen, Caramelköpfli auskühlen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

4. Caramelköpfl auf Teller stürzen.

Dazu passt: Schlagrahm.

Portion: 417 kcal, F 25 g, Kh 43 g, E 6 g

Blancmanger

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Kühl stellen: ca. 4½ Std.
Förmchen, kalt ausgespült

5 dl Milch
100 g gemahlene geschälte Mandeln
4 EL Zucker

5 Blatt Gelatine, ca. 5 Min, in kaltem
Wasser eingelegt, abgetropft

2 dl Vollrahm

3 EL Cassis- oder Himbeersirup

1. Milch, Mandeln und Zucker aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 30 Min. köcheln. Mandelmilch durch ein Sieb giessen, dabei die Mandeln sehr gut auspressen (ergibt ca. 4 dl).

2. Gelatine unter die heisse Mandelmilch rühren, auskühlen, kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist (ca. 30 Min.), glatt rühren.

3. Rahm steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, in die vorbereiteten Förmchen füllen. Förmchen zugedeckt ca. 4 Std. kühl stellen.

4. Blancmanger auf Teller stürzen, Sirup darüberträufeln.

Portion: 467 kcal, F 34 g, Kh 28 g, E 12 g



Mocca-Panna-cotta

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Kühl stellen: ca. 5 Std.

Förmchen, kalt ausgespült

7 dl Halbrahm

100 g Kaffeebohnen

70 g Zucker

3 Blatt Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft

1. Rahm mit den Kaffeebohnen und dem Zucker aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen, auskühlen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

2. Moccarahm durch ein Sieb in eine Pfanne giessen, bei kleiner Hitze auf ca. 6 dl einköcheln, Pfanne von der Platte nehmen. Gelatine unter die heisse Flüssigkeit rühren, in die vorbereiteten Förmchen füllen, auskühlen. Deckel aufsetzen, ca. 4 Std. kühl stellen.

3. Panna cotta auf Teller stürzen.

Portion: 544 kcal, F 49 g, Kh 23 g, E 5 g

Moscato-Parfait mit Nussauce

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Gefrieren: ca. 6 Std.

1 frisches Eigelb

40 g Zucker

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekratzte Samen

1 EL Süsswein (z. B. Moscato)

1 frisches Eiweiss

1 Prise Salz

1 EL Zucker

2 dl Vollrahm, steif geschlagen

50 g Zucker

2 EL Süsswein (z. B. Moscato)

40 g gemahlene Haselnüsse, geröstet

1 dl Vollrahm

1. Eigelb mit dem Zucker und den Vanillesamen in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis die Masse schaumig ist, Wein darunterrühren.

2. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Eischnee und Schlagrahm sorgfältig unter die Masse ziehen, sofort in die Förmchen füllen. Deckel aufsetzen, ca. 6 Std. gefrieren.

3. Zucker und Wein in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, Nüsse und Rahm begeben, rühren, bis sich der Caramel aufgelöst hat.

4. Parfaits ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen, auf Teller stürzen, mit der Sauce anrichten.

Portion: 439 kcal, F 33 g, Kh 30 g, E 5 g



Milchreisköpfli

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Kühl stellen: ca. 1 Std.

oben im Bild

5 dl Milch

90 g Rundkornreis (Camolino)

½ TL Zimt

je 1 Prise Zucker und Salz

3 EL saurer Halbrahm

4 dunkle Mini-Choco-Köpfe

Milch mit allen Zutaten bis und mit Salz aufkochen, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 25 Min. zu einem dicken, aber noch feuchten Brei köcheln. Rahm darunterrühren, in die Förmchen füllen. Choco-Köpfe in den Reis drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. Köpfli auf Teller stürzen.

Portion: 221 kcal, F 9 g, Kh 30 g, E 6 g



Götterspeise

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Kühl stellen: ca. 1 Std.

unten im Bild

3 dl Milch

3 EL Zucker

2 frische Eier

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt

1 EL Maizena

100 g weisse kernlose Trauben, geviertelt

50 g Zwieback, in Stückchen

Milch und alle Zutaten bis und mit Maizena mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb giessen. Trauben und Zwieback daruntermischen, in die Förmchen füllen. Deckel aufsetzen, auskühlen, ca. 1 Std. kühl stellen. Puddings auf Teller stürzen.

Portion: 200 kcal, F 7 g, Kh 28 g, E 7 g

