

So wird es gemacht: Die Broccoli-Pastete

Zu Unrecht werden Pasteten als zu kompliziert und zu aufwändig gefürchtet. Mit wenigen Kniffen und der Schritt-für-Schritt-Anleitung wird die Zubereitung ein wahres Vergnügen und das Resultat bestimmt mit bewundernden Blicken geehrt.

HABEN SIE FRAGEN?



Silvia Amaidruz ist Hauswirtschaftslehrerin, wohnt in Mont-sur-Lausanne, bewirtschaftet mit ihrem Mann einen Bauernbetrieb und ist eine leidenschaftliche Köchin.



Antonia Koch arbeitet als kulinarische Beraterin bei den Schweizer Milchproduzenten SMP. Sie ist zuständig für Auskünfte rund ums Kochen.

Haben Sie Fragen, Probleme oder sonst ein kulinarisches Anliegen? Silvia Amaidruz und Antonia Koch sind für Sie da.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 55
rezeptberatung@lemenu.ch

1 Teig: Mehl und Salz mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Ei mit Wasser verquirlen, hineingossen. Zu einem Teig zusammenfügen, kurz kneten. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.



2 $\frac{3}{4}$ des Teigs 3–4 mm dick auswallen. Mit der Form markieren.

3 1–2 cm Rand dazu geben und zuschneiden.



4 Teig in der bebutterten, mit Backpapier ausgelegten Form auslegen, über den Rand hängen lassen, kühl stellen.

5 Restlichen Teig auswallen. Einen Deckel zuschneiden, kühl stellen.

6 Guss: Alle Zutaten mischen, abschmecken.

7 Die Hälfte Broccoli in die Form füllen. Etwas Guss dazugießen.



8 Linsen daraufgeben. Etwas Guss dazugießen. Zweite Hälfte Broccoli und restlichen Guss dazugeben.

9 Teigrand nach innen schlagen, mit Eiweiss bestreichen.

10 Teigdeckel darauflegen, leicht andrücken.

11 Mit Eigelb bestreichen, mit einer Gabel einstechen.

12 In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10 Minuten anbacken. Hitze auf 170 °C reduzieren, Pastete ca. 1¼ Stunden weiterbacken, bis die Kerntemperatur 75 °C misst.



13 Pastete aus dem Ofen nehmen, kurz abstehen lassen (lauwarm). Stirnseiten mit einem Messer lösen, mit Hilfe des Backpapiers aus der Form heben. Lauwarm oder kalt servieren.



Broccoli-Pastete

Für 1 Cakeform von ca. 1,5 l Inhalt

Zubereitung: ca. 1 Stunde

Kühl stellen: ca. 1 Stunde

Backen: ca. 1½ Stunden

Backpapier für die Form

Klarsichtfolie

Butter für die Form

Teig:

300 g	Dinkelmehl
100 g	Roggenmehl
1 TL	Salz
150 g	Butter, kalt, in Stücke geschnitten
1	Ei
7 EL	Wasser

Füllung:

700 g	Broccoli, gerüstet, blanchiert, in Röschen geteilt
100 g	Puylinsen, gekocht

Guss:

4	Eier
2 dl	Rahm
150 g	Bergkäse, gerieben
	Salz, Pfeffer

Eiweiss und Eigelb zum Bestreichen

Garnitur:

Sprossen, mit Öl und Essig beträufelt

ABWANDLUNG

Gemüse-Pastete

Teig: gleiche Zubereitung wie Grundrezept

Füllung:

2 Tranchen	Bauernschinken
150 g	Zucchini, in 2 mm lange Streifen geschnitten oder gehobelt
300 g	Blumenkohl, in Röschen geteilt, gerüstet, blanchiert
300 g	Lauch (evtl. Bleichlauch), in feine Streifen geschnitten
100 g	Cherrytomaten
100 g	Camembert, in Scheiben geschnitten

Guss:

4	Eier
1	Knoblauchzehe, gepresst
200 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer

1 Schinken auf dem Teigboden verteilen.

2 Gemüse lagenweise einfüllen, wenig Guss dazugießen. Die Form mehrmals fest auf einem Küchentuch aufklopfen, um Hohlräume zu vermeiden. Rest des Gusses beifügen. Mit Camembertstreifen abschliessen.

3 Pastete verschliessen und backen, wie in Punkt 9 bis 13 beschrieben. Gemüse-Pastete lauwarm servieren.

