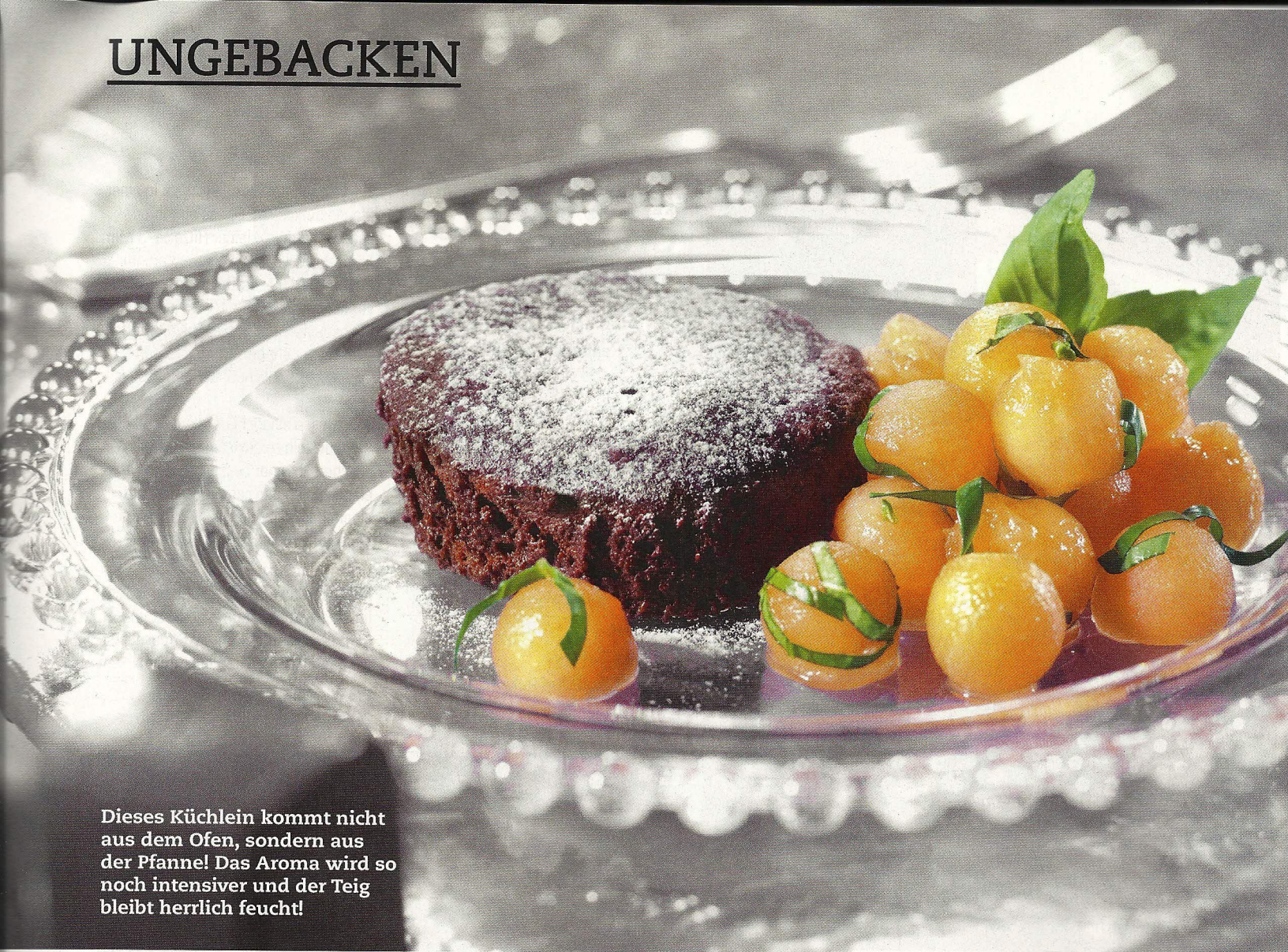




Dieses Küchlein kommt nicht aus dem Ofen, sondern aus der Pfanne! Das Aroma wird so noch intensiver und der Teig bleibt herrlich feucht!

Schokolade- küchlein mit Melonen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Tiefkühlen: ca. 4 Std.
Garen im Wasserbad: ca. 25 Min.
Für 4 Soufflé-Förmchen von je ca. 1½ dl, gefettet

Schokoladeküchlein

75g dunkle Schokolade,
zerbröckelt

30g Butter

2 frische Eigelbe

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

2 Esslöffel Zucker

1. Schokolade und Butter in einer dünnwandigen Schüssel über dem nur leicht siedenden Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen. Eigelbe daruntererrühren.

2. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt, sorgfältig unter die Schokolademasse ziehen, in die vorbereiteten Förmchen verteilen, glatt streichen, einzeln mit Alufolie bedecken, ca. 4 Std. tiefkühlen.

3. Förmchen herausnehmen, in eine weite Bratpfanne mit Deckel stellen und Wasser einfüllen (siehe «Gewusst wie»).

Garen im Wasserbad: ca. 25 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Herausnehmen.

Basilikum-Melonen

1 kleine Melone
(z. B. Cavaillon, ca. 600 g,
siehe «Schneller gehts»),
in kleinen Kugeln

2 Esslöffel Basilikum,
fein geschnitten

Puderzucker zum Bestäuben

Melonenkugeln mit Basilikum mischen. Die noch warmen Schokoladeküchlein vorsichtig mit einem Messer vom Rand lösen, auf Teller anrichten, mit Puderzucker bestäuben. Basilikum-Melonen dazu servieren.

Tipp: Die Schokoladeküchlein schmecken lauwarm am besten.

Lässt sich vorbereiten: Küchlein zugedeckt ca. 1 Woche im Voraus zubereiten, tiefkühlen. Tiefgekühlt in die Pfanne stellen und Garen.

Pro Stück: 15g Fett, 5g Eiweiss,
24g Kohlenhydrate, 1034 kJ (248 kcal)



Gewusst wie: Förmchen auf einen Lappen in eine weite Bratpfanne mit Deckel setzen. Siedendes Wasser bis ¾ Höhe einfüllen.



Schneller gehts: mit 1 Päckli Melonen-Mix (ca. 500 g) von IDEE Betty Bossi, erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen.