

Traditionell



Aargauer Kartoffelwähe

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Kühl stellen: ca. 30 Min.
Backen: ca. 40 Min.
Für ein Wäheblech von ca. 30 cm Ø, gefettet

Kuchenteig

- 150 g Mehl
- ¼ Teelöffel Salz
- 50 g Butter, in Stücken, kalt
- 3 Esslöffel Wasser

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Butter begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
2. Teig auf wenig Mehl rund (ca. 32 cm Ø) auswallen, ins vorbereitete Blech legen, Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

- 200 g Speckwürfeli
- 2 grosse Zwiebeln (ca. 250 g), fein gehackt
- 600 g fest kochende Kartoffeln, grob gerieben
- 2 Eier
- 2½ dl Vollrahm
- 1 Teelöffel Salz
- wenig Muskat, Pfeffer

1. Speck in einer Bratpfanne knusprig braten, Zwiebeln begeben, ca. 5 Min. dämpfen, in eine Schüssel geben.
2. Restliche Zutaten begeben, mischen. Masse auf dem Teig verteilen.

Backen: ca. 40 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Schneller gehts: mit einem aus-gewallten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø).

Pro Stück (¼): 25 g Fett, 11 g Eiweiss, 29 g Kohlenhydrate, 1625 kJ (389 kcal)

Neu komponiert



Kartoffel-soufflé

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Backen: ca. 55 Min.
Für eine Soufflé-Form von ca. 1½ Litern, nur Boden gefettet

- 2 Esslöffel Paniermehl
- 150 g Speckwürfeli
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 400 g fest kochende Kartoffeln, frisch gekocht, noch heiss geschält
- 50 g Butter
- 1,8 dl Doppelrahm
- 4 Eigelbe
- 1 Teelöffel Salz
- wenig Muskat, Pfeffer

- 4 Eiweisse
- ½ Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel geriebener Gruyère
- 1 rote Zwiebel, in Schnitzchen

1. Vorbereitete Form mit Paniermehl ausstreuen. Speck in einer Bratpfanne knusprig braten, Zwiebeln begeben, ca. 5 Min. dämpfen, etwas abkühlen, in der Form verteilen.
2. Kartoffeln noch heiss durchs Passe-vite treiben, Butter und Doppelrahm darunterühren, etwas abkühlen.
3. Eigelbe unter die Masse rühren, würzen.

4. Eiweisse und Backpulver zusammen steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen. Sofort in die Form füllen. Käse darüberstreuen, Zwiebelschnitzchen strahlenförmig auf der Masse ver-teilen. Sofort backen.

Backen: ca. 55 Min. auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen nie öffnen, damit das Soufflé nicht zusammenfällt! Soufflé heraus-nehmen, sofort servieren.

Pro Person: 51 g Fett, 19 g Eiweiss, 26 g Kohlenhydrate, 2668 kJ (638 kcal)



Region Schweizer Mittelland

Wem zum Schweizer Mittelland nichts Besonderes einfällt, der kann jetzt was erleben: Bilderbuchlandschaften, barocke Bauwerke, verträumte Dörfer und kulinarische Highlights, wo man auch hinblickt. Entdecken Sie das Mittelland auf unserer Website unter

www.bettybossi.ch

www.bettybossi.ch/links/schweiz