



Mit Produkten aus der Region. Für die Region.

## Bärlauch-Töpfli mit geräuchertem Forellen-Filet



14/2016

### Migros-Einkaufsliste:

#### Zutaten für 4 Töpfli

- 50 Gramm Bärlauch
- 2 Eier
- 1 dl Vollmilch
- 1 Becher Frischkäse
- 1 Echalotte
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- etwas Butter
- 1 Pack Forellen-Filets geräuchert

Die TV-Sendung mit allen Zubereitungsschritten finden Sie auf [www.jeannettekoch.ch](http://www.jeannettekoch.ch)

### Zubereitung:

In einem Mixbecher 2 EL Rapsöl, 2 Eier, 1 dl Milch und eine grob geschnittene Echalotte mixen. Bärlauch-Blätter portionenweise dazugeben und mixen. Frischkäse zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals gut durchmischen.

Feuerfeste Töpfli mit Butter ausreiben und die Mischung einfüllen. Die Töpfli in eine Gratinform stellen und mit heissem Wasser umgiessen. Die Töpfli sollten mindestens zur Hälfte im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten stocken lassen. Passt hervorragend zu einem geräucherten Forellen-Filet.



[www.jeannettekoch.ch](http://www.jeannettekoch.ch)



tele<sup>1</sup>  
Zentralschweizer Fernsehen

Küchengerätesponsor TV-Partner



**MIGROS**

Ein M regionaler.

Genossenschaft Migros Luzern, Jeannette kocht, Postfach, 6031 Ebikon, [info@jeannettekoch.ch](mailto:info@jeannettekoch.ch)