

Viel für wenig

Schluss mit dem Einkaufschaos, frisch gekocht statt Tiefkühlkost

Bei Familie Beinker geht's beim Einkauf drunter und drüber. Ohne Einkaufszettel, mehrmals am Tag und jedes Mal zieht ein anderes Familienmitglied los, um Lebensmittel zu besorgen. Klar, dass das ein oder andere überteuerte und unnötige Produkt im Einkaufswagen landet. Und noch viel schlimmer: Es wird doppelt und dreifach eingekauft. Das ist Lebensmittelverschwendung pur.

Björn Freitag's Ziel: Schluss mit dem Einkaufschaos! Wer mit Plan einkaufen geht, spart Geld und wirft am Schluss nicht mehr so viel weg.

Einkaufs-Apps fürs Smartphone wie „Wunderlist“ oder „Bring“ sind dabei perfekte Unterstützer. Das besondere an diesen Apps: Die Einkaufslisten können mit unbegrenzt vielen Personen geteilt werden. Wurden die aufgelisteten Lebensmittel eingekauft, kann der Einkäufer die Produkte von der Liste löschen. Bei den anderen wird das Produkt dann ebenfalls gestrichen. Doppelte Einkäufe sind damit Geschichte. Die perfekte App für unsere Familie. Die Apps gibt's kostenlos in jedem App-Store.



Inhalt

Auberginenröllchen mit roten Rauchlinsen an frischem Tomatensugo	2
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelpommes	4
Gazpacho Andaluz mit Pfannenbrot	6
Kassler-Carpaccio mit Zwiebelkuchen und Kopfsalat	7
Neapolitanische Ofenschnitzel an frischem Zucchini Salat	9
Tomatenquiche.....	10
Vorspeise: Focaccia mit Zucchini blüte im Tempurateig und Tomatendip	11
Hauptgang: Schweineragout mit Stielmuskartoffelstampf	13
Nachspeise: Stachelbeer-Tarte Tatin mit Mandelpudding	15

Auberginenröllchen mit roten Rauchlinsen an frischem Tomatensugo

Es wird würzig! Dieses Rezept nimmt zwar etwas Zeit in Anspruch, wird aber vor allem Fans der mediterranen Küche begeistern.

(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Röllchen:

- 3 Auberginen
- 4 EL Öl
- 2 Zweige Thymian
- 150 g Schafskäse
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Prise Paprikapulver
- Salz
- 100 g Parmesan

Zutaten frische Tomatensauce:

- 750 g Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 4 Zweige frischer Majoran

Zutaten Linsen:

- 1 Zwiebel
- 300 g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- Rauchsatz
- 1 Prise Kreuzkümmel

Zubereitung: Arbeitszeit 30 Min. / Kochzeit: 40 Min.

- Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden und von beiden Seiten salzen. Die Scheiben ca. 10-15 Minuten ruhen lassen.
- In einem großen Topf Wasser aufkochen lassen. Haut der Tomaten oben und unten vorsichtig mit einem Messer kreuzförmig einschneiden und für ca. 30 Sekunden ins kochende Wasser geben. Anschließend die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut der Tomaten kann so ganz einfach abgelöst werden.
- Die geschälten Tomaten vom Strunk befreien, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Diese in einen Topf mit etwas Olivenöl geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Majoran von den Stielen zupfen, hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen.
- Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.



- Die durch das Salz etwas weicher gewordenen Auberginenscheiben kurz mit Wasser abspülen und abtrocknen. Eine Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Thymian von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Schafskäse zerbröseln und in einer Schüssel mit Thymian, Paprikapulver, fein gehacktem Knoblauch und einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Auberginenscheiben gleichmäßig damit bestreichen und fest zusammenrollen.
- In einer ofenfesten Form für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.
- Zwiebel schälen, fein hacken und in etwas Öl in einem Topf leicht anrösten. Linsen waschen, zu den Zwiebeln geben, mit 3 Tassen Wasser aufgießen und ca. 8-10 Minuten kochen.
- Restliches Wasser abgießen, Öl und den Saft einer 1/2 Zitrone dazugeben. Mit Rauchsatz und Kreuzkümmel abschmecken.
- Frisches Tomatensugo auf einen Teller geben, Auberginenröllchen darauf setzen und mit Parmesan garnieren. Zusammen mit den Rauchlinsen servieren.

Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelpommes

Süßkartoffeln sind in! Ihr süßlich-nussiger Geschmack peppt als Beilage jedes Gericht auf. In der Zubereitung sind sie vergleichbar mit mehlig kochenden Kartoffeln.



(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Hähnchenschenkel:

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 90 g Honig
- 50 ml Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Rauchsatz
- Pfeffer

Zutaten Süßkartoffelpommes:

- 800 g Süßkartoffeln
- 3 EL Öl
- 4 EL Stärke
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz

Dazu: ½ Bund glatte Petersilie

Zutaten Dip:

- 250 g Ketchup
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Rauchsatz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung: Arbeitszeit 45 Min. / Kochzeit: 60 Min. / Marinierzeit: 4 Std., am besten über Nacht

- Für die Marinade Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob zerkleinern und zusammen mit Honig, Sojasoße, Paprikapulver, Rauchsatz und Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren. Die Hähnchenschenkel damit einreiben. Mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, marinieren.
- Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden und in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine Stunde wässern. Wasser abgießen und Süßkartoffeln etwas trocken tupfen. Dann Öl, Stärke, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz darüber geben und vermischen.
- Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

- Hähnchenschenkel auf ein Backblech mit Backpapier legen und auf mittlerer Schiene im Ofen ca. 40 Minuten garen. Die zurückgebliebene Marinade aufbewahren! Nun die Süßkartoffelpommes auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten.
- Darauf achten, dass sie sich nicht – oder nur wenig – berühren, da diese Stellen sonst nicht knusprig werden.
- Hähnchenschenkel nach 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und noch einmal mit der Marinade bepinseln. Nun die untere Schiene nutzen. Das Blech mit den Süßkartoffelpommes auf die mittlere Schiene schieben und zusammen mit dem Fleisch weitere 20 Minuten garen.
- Ketchup mit Kreuzkümmel, Rauchsatz und Pfeffer verrühren.
- Die Süßkartoffelpommes mit gehackter Petersilie garnieren, zusammen mit den Hähnchenschenkeln und dem verfeinerten Ketchup servieren.

Gazpacho Andaluz mit Pfannenbrot

Die Gazpacho ist ein andalusisches Nationalgericht. Die Suppe aus kaltem, ungekochtem Gemüse ist besonders für heiße Tage ein gesunder und kalorienarmer Genuss.

(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Gazpacho:

- 2 Salatgurken
- 6 Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
- 2 Zwiebeln
- 10 Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Balsamicoessig
- 3 Scheiben Toastbrot
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zutaten Pfannenbrot:

- 4 Scheiben Schwarzbrot
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Arbeitszeit 30 Min. / Kochzeit: 1 Std.

- Die Salatgurken schälen, bei den Paprikaschoten den Strunk und die Kerne entfernen, bei den Tomaten ebenfalls den Strunk entfernen.
- Nun 1 ½ Gurken, 4 Paprika und 8 Tomaten in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und grob hacken. Anschließend das geschnittene Gemüse, die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Toastbrot in einem Mixer oder mit einem Pürierstab gut pürieren.
- Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Für mindestens 1 Stunde kalt stellen.
- In der Zwischenzeit die restliche ½ Gurke, 2 Paprikas und 2 Tomaten in sehr feine Würfel schneiden. Die Schwarzbrotsscheiben halbieren und mit etwas Butter und Salz in der Pfanne rösten.
- Die Gazpacho auf Teller verteilen und nach Belieben mit Gemüsewürfeln garnieren. Mit dem noch warmen Pfannenbrot servieren.



Kassler-Carpaccio mit Zwiebelkuchen und Kopfsalat

Dass Kassler nicht nur im Eintopf schmeckt, beweist dieses Rezept. Mit Zwiebelkuchen und Kopfsalat eine ungewöhnliche Kombination, die aber jeden Gaumen überzeugen wird. Bei der Schreibweise ist übrigens beides richtig: Kassler und Kasseler.



(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Carpaccio:

- 500 g Kassler (hauchdünn geschnitten)

Zutaten Zwiebelkuchen:

Boden:

- 400 g Mehl
- 1 Ei
- 5 EL Olivenöl
- 250 g Magerquark
- 1 Pck. Backpulver

Belag:

- 1,5 kg Zwiebeln
- 10 g Butter
- 4 Eier
- 375 g Sauerrahm
- Rauchsatz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 2 EL weißer Balsamico

Zutaten Salat:

- 1 Kopfsalat
- 125 g Sauerrahm
- 3 EL weißer Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 6 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Arbeitszeit. 35 Min. / Kochzeit: 1 Std. 30 Min.

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

- Mehl, Ei, Öl, Salz, Backpulver und Quark in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verkneten und anschließend zu einer Kugel formen. Diese in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.
- Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf die Zwiebeln mit etwas Butter unter Rühren glasig bis goldbraun dünsten. Von der Herdplatte nehmen und kurz abkühlen lassen. Sauerrahm, Eier, Rauchsalz, Pfeffer, Muskat und Essig hinzugeben und umrühren.
- Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und einen kleinen Rand formen. Zwiebelmasse darauf geben. Zwiebelkuchen auf der mittleren Schiene 60 Minuten backen.
- Kopfsalatblätter waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke reißen. Aus Sauerrahm, Honig, Balsamico, Öl, Wasser, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und mit kleinen Schnittlauchröllchen verfeinern.
- 4 Esslöffel des Dressings zur Seite stellen. Kurz vor dem Servieren Kopfsalatblätter in einer Schüssel mit dem größeren Teil der Soße vermengen.
- Zwiebelkuchen in Stücke schneiden.
- Ein paar dünne Kasslerscheiben fächerartig auf den Teller legen, pro Portion 1 Esslöffel der Salatsoße über das Fleisch geben. Zusammen mit dem Zwiebelkuchen und dem Salat servieren.
- Der Zwiebelkuchen kann im Kühlschrank bis zu 4 Tage aufbewahrt werden.

Neapolitanische Ofenschnitzel an frischem Zucchini Salat

Das Ofenschnitzel hat – anders als die Schnitzel aus der Pfanne – eine Geling-Garantie! Denn: Im Ofen bleibt das Fleisch schön zart und wenden braucht man es auch nicht.

(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Schnitzel:

- 8 Minutenschnitzel
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Kapern
- 8 Scheiben Toastbrot
- 4 EL Olivenöl



Zutaten Zucchini Salat:

- 1 gelbe Paprika
- 3 Zucchini
- 3 Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 5 Stängel Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl

Zubereitung: Arbeitszeit 25 Min. / Kochzeit: 20 Min.

- Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Schnitzel nebeneinander in eine Auflaufform legen. Den Saft einer ½ Zitrone über den Schnitzeln verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Knoblauchzehen sehr fein hacken und zusammen mit den Kapern über die Schnitzel geben.
- Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden und gleichmäßig die Schnitzel damit bedecken, mit Olivenöl beträufeln.
- Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und bei 200 Grad rund 20 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit Paprika, Zucchini und Tomaten in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und alles in eine Schüssel geben.
- Die Bio-Zitrone fein schälen (nur die äußere gelbe Schale), halbieren, und über dem Salat auspressen.
- Die Schale der Zitrone und die Petersilie sehr fein hacken und zusammen mit Olivenöl, Honig, Pfeffer und Salz als Dressing über den Salat geben. Gründlich umrühren und kurz ziehen lassen.
- Zucchini Salat zusammen mit den Ofenschnitzeln servieren.

Tomatenquiche

Quiche gibt es in allen möglichen Varianten. In diesem Rezept spielen Tomaten die Hauptrolle. Wer ein bisschen Geld sparen möchte, nimmt keine bunten, sondern nur rote Kirschtomaten. Das sieht zwar nicht ganz so fröhlich aus, schmeckt aber genauso gut!



(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Teig:

- 4 Eier
- 400 g Magerquark
- 100 g Parmesan
- 200 g Hartweizengrieß
- ½ Pck. Backpulver
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 15 g frischer Thymian
- Butter zum Einfetten der Form

Zutaten Füllung:

- 500 g bunte Kirschtomaten
- 60 g geriebener Gouda
- 3 Eier
- 250 g Schmand
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Bund frischer Basilikum

Zubereitung: Arbeitszeit 20 Min. / Backzeit: 40 Min.

- Ofen auf 200 Grad Umlufthitze vorheizen.
- Eier, Quark, Parmesan, Hartweizengrieß, Backpulver, fein gehackter Knoblauch und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Thymian von den Stielen zupfen und zusammen mit Salz und Pfeffer in den Teig einarbeiten.
- Eine runde ofenfeste Form (Durchmesser 26 cm) mit Butter einfetten. Den Boden der Form mit dem Teig auslegen.
- Den überstehenden Teig nach innen klappen und zu einem Rand festdrücken. Die Tomaten auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.
- Den geriebenen Gouda, Eier, Schmand, Salz und Pfeffer gut vermengen.
- Die Ei-Käse Masse über die Tomaten geben. Für 40 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.
- In gleichmäßige Stücke schneiden, mit ein paar Basilikumblättern garnieren und servieren.

Sonntagsmenü-Vorspeise: Focaccia mit Zucchiniblüte im Tempurateig und Tomatendip

Das spannende am Tempura-Teig: Es lässt sich darin fast alles frittieren! Er entstammt der japanischen Küche. Und wenn sie sich bisher nicht an die Blüten der Zucchini herangetraut haben, dann wird es jetzt allerhöchste Zeit.



(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Teig:

- 20 g frische Hefe
- 250 ml warmes Wasser
- 1 Prise Zucker
- 400 g Mehl
- 3-4 Zweige Oregano
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Zutaten Dip:

- 6 Tomaten
- 5 Basilikumblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Schuss Essig
- 2 EL Kapern
- Salz
- Pfeffer

Zutaten Zucchiniblüten:

- 100 g Mehl
- 100 g Stärke
- 100 ml Eiswasser
- 4 Zucchiniblüten
- 500 ml Pflanzenöl

Zubereitung: Arbeitszeit 35 Min. / Kochzeit: 1 Std. 30 Min.

Teig:

- Frische Hefe in eine Schüssel bröckeln und in warmem Wasser auflösen. 2 Esslöffel Mehl und eine Prise Zucker hinzugeben. Die Zutaten mit einem Schneebesen gut verrühren. 10 bis 15 Minuten stehen lassen, bis der Vorteig Bläschen bildet.
- Das restliche Mehl und eine gute Prise Salz hinzugeben, kräftig kneten, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht. Die Blätter von 3-4 Zweigen Oregano hacken und in den Teig einarbeiten.

- Mit Frischhaltefolie abgedeckt bei 40 Grad in den Ofen (oder auf die Heizung) stellen, bis der Teig zur doppelten Größe aufgegangen ist (ca. 1 Stunde).
- Eine Kastenform mit Olivenöl einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig in die Form geben, mit Klarsichtfolie abdecken und weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Den Ofen in der Zwischenzeit auf 180 Grad Umlufthitze vorheizen. Die Focaccia für 25-30 Minuten backen.
- Anschließend das Brot aus der Form stürzen und mit einem Löffelstiel Löcher hineindrücken. Ein wenig Olivenöl hineinträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dip:

- Das Kerngehäuse der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
- Das Kerngehäuse mit einem Löffel des gewürfelten Fruchtfleischs und 5 Basilikumblättern pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach 2 Esslöffel Olivenöl und einen Schuss Essig hinzugeben und durch ein Sieb passieren.
- Zu den restlichen Tomatenwürfeln geben und verrühren. Zum Schluss 2 Esslöffel Kapern hinzugeben.

Zucchini Blüten:

- Mehl mit Stärke vermischen. Nach und nach eiskaltes Wasser hinzufügen und alles gut verrühren (Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen).
- Pflanzenfett in einem großen Topf erhitzen.
- In der Zwischenzeit den Stempel aus der Blüte entfernen (einfach hineingreifen und herausziehen) und die Blüten durch den Teig ziehen. Am besten eignet sich hierfür eine Kochpinzette.
- Jede Blüte eine Minute im heißen Fett frittieren, dabei mit einer Schöpfkelle immer wieder mit dem Fett übergießen.
- Zucchini Blüten zusammen mit einer Scheibe Focaccia und Tomatendip servieren.

Tipp: Die Zucchini Blüte mit etwas Parmesan und Essig verfeinern.

Hauptgang: Schweineragout mit Stielmuskartoffelstampf

Besonders im Rheinland hat Stielmus eine lange Tradition. Der säuerlich-feine Geschmack passt wunderbar zum Kartoffelstampf. Wenn sie es besonders mild mögen, dann seien Sie mit der Crème fraîche ruhig etwas großzügiger.



(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Ragout:

- 1 kg Schweineschinkenbraten oder Schweinenacken
- ¼ Knolle Sellerie
- 1 Karotte
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 800 ml Wasser

Zutaten Kartoffelstampf:

- 5 Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 kg Stielmus
- 60 g Crème fraîche
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Etwas Milch

Zubereitung: Arbeitszeit 45 Min. / Kochzeit: 2 Std. 30 Min.

- Vom Schweinebraten das Fett abschneiden. Anschließend den Braten in Würfel schneiden.
- Sellerie, Möhren und Zwiebeln schälen und fein hacken.
- In einem Bräter Öl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen. Das Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.
- Nun das Gemüse und den Knoblauch im Bräter mit etwas Öl anbraten.
- Einen Rosmarinzweig und eine Prise Zucker hinzugeben. Einen Esslöffel Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Fleischsaft zurück in den Bräter geben und mit 150-200 ml Wasser ablöschen. Mit Deckel im Ofen mindestens 2 Stunden bei 180 Grad Umlufthitze schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen (25-30 Minuten).
- Stielmus waschen und die dunkelgrünen Blätter entfernen. Die Stiele sowie die Blättern in feine Streifen schneiden. Die Stiele für 5 Minuten in Salzwasser

kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die Blätter hinzugeben und kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

- Die Kartoffeln stampfen, Crème fraîche und einen Schuss Milch hinzufügen. Den Kartoffelstampf mit dem Stielmus vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Schweineragout zusammen mit dem Stielmuskartoffelstampf heiß servieren.

Nachspeise: Stachelbeer-Tarte Tatin mit Mandelpudding

Schon beim Namen Tarte Tatin läuft vielen das Wasser im Mund zusammen. Und das zu Recht! Diese Variante kommt mit Stachelbeeren daher, aber auch mit Äpfeln, Birnen oder Aprikosen ist die Tarte Tatin eine echte Köstlichkeit.



(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten Tarte:

- 500 g Stachelbeeren
- 5 Scheiben Tiefkühl-Blätterteig oder
- 1 Blätterteigrolle aus dem Kühlregal
- 25 g Zucker
- 50 g Mandelstifte

Zutaten Pudding:

- 200 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 Prise Salz
- 25 g Zucker
- 2 EL Stärke
- 2 Eier
- 1 EL Sternanis
- 50 g Mandelstifte

Zubereitung: Arbeitszeit 25 Min. / Kochzeit: 30 Min.

- Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Beeren waschen und gut abtropfen lassen. Das Ende der Stachelbeeren entfernen und sie anschließend halbieren. Mit Zucker und Mandeln in eine Pfanne (mit ofenfesten Griff) geben und auf höchster Stufe karamellisieren lassen.
- Anschließend die karamellisierten Beeren mit Blätterteig abdecken und für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
- Milch, Sahne und eine Prise Salz in einen Topf geben und erwärmen. Die Eier trennen und das Eigelb unter ständigem Rühren in den Topf geben. Sternanis und Zucker hinzufügen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und dazugeben.
- Die Masse nun unter Rühren einmal aufkochen lassen. Dann den Sternanis herausnehmen und den fertigen Pudding vom Herd nehmen.
- In einer beschichteten Pfanne die übrigen Mandelstifte rösten und zum Pudding geben.
- Die fertige Tarte aus dem Ofen nehmen und auf einen Tortenteller oder in eine Quiche-Form stürzen. Achtung: Den Boden dabei fest an die Pfanne drücken, damit nichts von der heißen Masse herausfließt.
- Zum Schluss den Pudding auf der Tarte verteilen und auskühlen lassen.

Tipp: Im Handel gibt es spezielle Tarte-Tatin-Formen.