

Caramel-Köpfli

DAMPFGARER / DAMPFDROCKGARER

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Garen: ca. 15 Min.

Kühl stellen: 2 Tage

Für 4 Förmchen von je ca. 1 ½ dl, kalt ausgespült

Caramel

100 g Zucker

3 Esslöffel Wasser

3 Esslöffel Wasser



1. Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht, Pfanne von der Platte nehmen.

2. Wasser begeben, dabei den Pfannendeckel als Schutz leicht schräg darüberhalten. Caramel zugedeckt weiterköcheln, bis er sich aufgelöst hat. In die vorbereiteten Förmchen verteilen.

Creme

3 dl Milch

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt

3 frische Eier

50 g Zucker



1. Milch mit Vanillestängel und -samen in derselben Pfanne aufkochen, Vanillestängel entfernen.

2. Eier und Zucker in einer Schüssel gut verrühren.



Heisse Milch langsam unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Eimasse giessen. Flüssigkeit in einen Krug giessen, so lässt sie sich gut in die Förmchen verteilen.

Garen im Dampfgarer/Dampfdruckgarer: Förmchen in eine geölte Schale stellen, nicht zudecken. Wenn sie im Dampfdruckgarer gegart werden, jene Köpfchen, die direkt unter der Dampfdüse stehen, mit Mikrowellen-Folie zudecken. Köpfchen 10 Min. bei 95 Grad auf Stufe «Garen» garen; im Gerät ca. 5 Min. nachgaren. Die Masse darf auf Fingerdruck nur noch wenig nachgeben.



Schale herausnehmen, Köpfli auskühlen, zugedeckt 1–2 Tage kühl stellen. In dieser Zeit löst sich der Caramel im Förmchenboden und verbindet sich besser mit dem Köpfchen.

Servieren: Caramel-Köpfli mit einer Messerspitze sorgfältig vom Förmchenrand lösen, auf Teller stürzen.

Pro Person: 7 g Fett, 8 g Eiweiss, 41 g Kohlenhydrate, 1105 kJ (264 kcal)

Variationen

Jeweils Vanillestängel und -samen weglassen und folgende Zutaten verwenden.

- **Marroni-Caramelköpfli (1):** Nur 1 ½ dl Milch, 150 g Marroni-Püree und evtl. 2 Teelöffel Kirschen verwenden. Köpfli im Dampfgarer 2 Min. und im Ofen 10 Min. länger garen.
- **Orangen-Caramelköpfli (2):** Caramel statt mit Wasser mit dem Saft einer unbehandelten Orange (ca. 6 Esslöffel) zubereiten. Für das Köpfli ½ abgeriebene Orangenschale und ¼ Teelöffel Kardamom verwenden.
- **Mocca-Caramelköpfli (3):** 1 Esslöffel sofort lösliches Kaffee-pulver verwenden.

Im Backofen

Garen im Wasserbad: ca. 25 Min.

Förmchen einzeln mit Alufolie bedecken, auf einen sauberen Lappen in ein ofenfestes Gefäss stellen.

Siedendes Wasser bis zu ¾ Höhe der Förmchen einfüllen. Ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 170 Grad vorgeheizten Ofens garen. Herausnehmen, Alufolie entfernen. Köpfli auskühlen, zugedeckt 1–2 Tage kühl stellen.