

PORTIONEN

10

ZEIT GESAMT

90 min

LEVEL

medium

Rezept

LACHSLÖFFEL

Lachslöffel – was ist das nun schon wieder? Naja, das sind gebackene Löffel aus Fatheadteig und darauf dann geräucherten Lachs. Kein Hexenwerk, aber dennoch etwas Aufwand. Der Effekt ist allerdings super und wenn Du Gäste hast, werden sie auf jeden Fall begeistert sein. Versprochen!

Ich habe diese gebackenen Löffel beim Stöbern im Netz gefunden. Dort bei [cookist](#), die ja schon häufiger Ideengeber für meine Gerichte sind. Natürlich wird dort mit normalen Zutaten aus der high carb Küche gearbeitet, die bei mir nicht in Frage kommen. Da es schier unmöglich ist, einen guten low carb Blätterteig herzustellen (und der wird im Original verwendet), habe ich es mit dem Mozzarella- aka Fatheadteig umgesetzt. Das hat super geklappt und wenn Du auch Spass am Tüfteln hast, dann bist Du bei diesem Rezept genau richtig. Viel Spass!



ZUTATEN

Für den Fathead Teig:

- 250 g geriebenen Mozzarella
- 130 g [Frischkäse](#)
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 100 g [Mandelmehl](#)
- 100 g gem. und blanchierte Mandeln
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver
- Salz, Oregano
- 1 verquirltes Ei (zum Bestreichen der Löffel vor dem Backen)
- 2 EL Sesam

Das Auge isst immer mit!

Für den Belag:

- Sahnemeerrettich oder Frischkäse
- geräucherter Lachs in Scheiben
- etwas Petersilie



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Schmelze den Mozzarella zusammen mit dem Frischkäse etappenweise in der Microwelle. Ich mache das bei 900W jeweils für 1 Minute und rühre dann mit einem Silikonspatel um. Das (schmelzen – umrühren) wiederhole ich so oft, bis die Masse gut gemischt und zähflüssig ist.

SCHRITT 2

Füge nun die Eier hinzu und arbeite sie auch unter.

SCHRITT 3

Gib nun das vorher miteinander gemischte Mandelmehl, die Mandeln, das Backpulver und das Gewürz dazu und arbeite alles mit dem Spatel ein, und dann knete es mit den Händen zu einem gut formbaren Teig.

SCHRITT 4

Rolle den Teig nun – am besten zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie, wobei die untere mit etwas Bambusfaser bemehlt sein sollte – auf eine Dicke von ca. 3 mm aus.

SCHRITT 5

Lege dann Esslöffel auf den Teig, um diese als Vorlage für Deine Lachslöffel zu verwenden und schneide den Teig jeweils entlang der Kontur des Löffels.

SCHRITT 6

Bereite eine Papprolle mit einem Durchmesser von ca. 4-5 cm vor, in dem Du sie mit Alufolie umwickelst und auf einem, mit einer Backmatte oder Backpapier belegten Backgitter, ablegst. Ggfs. hast Du auch ein Nudelholz aus Silikon, das diese Ausmaße hat, dann kannst Du auch das verwenden. Bemehle die Rolle mit etwas Bambusfaser, so dass sich die Löffel nach dem Backen gut davon lösen lassen.

SCHRITT 7

Nimm nun vorsichtig jeden Teiglöffel und lege ihn so über die Rolle, dass der Löffelstiel gebogen über der Rolle liegt. Danach streiche jeden Löffel mit etwas verquirltem Ei ein und streue etwas Sesam darüber.

SCHRITT 8

Heize den Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vor und nach Erreichen der Temperatur backe die Löffel ca. 20 min, bis diese schön goldbraun sind. Beachte, dass jeder Ofen etwas anders arbeitet und die Temperatur ggfs. variieren kann.

SCHRITT 9

Nimm die Löffel nach dem Backen aus dem Backofen und lasse sie abkühlen. Dann entferne sie vorsichtig von der Rolle. Sollten sie ankleben hat es sich als hilfreich erwiesen, einen Faden zwischen Rolle und Backwerk hindurchzuziehen und so die anhängenden Teile zu lösen.

Rechne dennoch damit, dass ggfs. ein Löffelstiel auseinanderbricht (bei mir waren es 2), was bei der Fragilität völlig normal ist. Nur solltest Du das in Deine Mengenkalkulation einfließen lassen, wenn Du eine exakte Menge benötigst.

SCHRITT 10

Sind die Löffel völlig ausgekühlt, stelle sie auf ein Backgitter und trockne sie im Ofen für ca. 1 Stunde bei 90 Grad Umluft.

Solltest Du die Löffel schon einen Tag vorher vorbereiten wollen, mache diese Schritt erst am Tag der Verwendung und möglichst nah an der Verwertung (2-3 Stunden vorher), denn durch die Feuchtigkeit in der Umgebungsluft können die Löffel auch wieder weicher werden, was wir vermeiden wollen.

SCHRITT 11

Damit ist die wichtigste Arbeit erledigt und es geht nur noch an das Anrichten. Dazu gib etwas Sahnemeerrettich in einen Dressiersack und spritze den Meerrettich auf den Löffel, toppe diesen mit grob geschnittener Petersilie. Zu guter Letzt rolle die Lachsscheiben auf und lege sie auch auf die Löffel. Fertig ist der Gaumen- und Augenschmaus!