Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



EIN WEITERES REZEPT FÜR KINDER: SPINAT WINDBEUTEL (GOUGÈRES AUX ÉPINARDS DE MON FILS!)

ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 10 MIN. · BACKZEIT: 40 MIN.

Heute war sooo ein schöner Tag, dass wir alle im Garten gearbeitet haben und noch eine riiiiesen Fahrradtour gemacht habe. Dafür haben wir auch richtig Energie verbraucht, darum habe ich Meines Sohnes Lieblingsrezept gebacken: **Gougères aux épinards**.

Es sind kleine herzhafte Windbeutel, die ich gern mit Spinat verfeinere, aber man findet sie öfters einfach mit Speck und Käse zubereitet. Ich mag dieses Rezept, weil es eines meinen „Rettungsrezepten“ ist, wenn ich nicht mehr allzu viel in dem Kühlschrank habe. Gefrorenen Spinat habe ich immer im Tiefkühlschrank und so hat es schon viele Mittagsessen gerettet.

Heute hatte aber frischen Spinat, den ich gekauft hatte, um damit einen Salat zu zaubern. Ich habe also davon ganz einfach die Hälfte für meine Gougères gekocht und den Rest mit Vinaigrette serviert. Die kleinen Spinatwindbeutel backe ich etwas knusprig, aber sie bleiben innen schön weich: einfach lecker! Mein Sohn liebt sie und nascht sie auch gern, wenn ich sie als Apéritif zubereite.

Das Rezept an sich ist wirklich nicht schwer, Ihr solltet nur, wie bei allen Windbeutel Rezepten, die Backofentür leicht mit einem Holzlöffel geöffnete halten und während der Backzeit NIE die Backofentür aufmachen!!! (sonst werden die Gougères zusammen fallen).

Ich möchte euch auch andere Variationen geben, weil ich finde, dass es ein **perfektes Kinderrezept ist, um Gemüse zu verstecken.** Es schmeckt auch wunderbar mit:

- Fetakäse und getrockneten Tomaten
- (aufgetaute) Erbsen
- gekochtem Brokoli (und Ziegenkäse)
- Möhrenpürre (und etwas Kümmel)
- Kürbispürree (und etwas Garam Massala)
- allen Arten Käse
- Spinat und Lachs
- ……

Und so einfach geht mein Rezept….

Zutaten für Spinat Windbeutel, 3-4 Personen (als Beilage oder Apéritif):

100 ml Milch, 100 ml Wasser, 70 g Butter, 100 g Mehl, 3 Eier (Größe M), 3 handvoll frischer Spinat (oder 70 g gefrorener Spinat ohne Sahne), 10 g Butter, Salz-Pfeffer, Muskatnuss.

1- Wasser, Milch und Butter in einen Kochtopf geben und erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist.

Dann kommt auf einmal das Mehl in den Kochtopf hinein und es wird mit einem Holzlöffel gerührt…

Es sieht am Anfang ein bisschen komisch aus, aber es ist normal… Ihr müsst noch weiter rühren, bis den Teig am Boden der Kasserolle ein bisschen festklebt.

bis der Teig ein bisschen wie Knete aussieht, so:

Dann kommt der Teig in eine große Schüssel und mithilfe eines Handrührgeräts werden die Eier, ein nach dem anderen verrührt, bis der Teig schön cremig wird.

2-Währenddessen schmelze ich etwas Butter in einem Kochtopf, um meinen frisch gewaschenen Spinat einzugeben. Er wird etwas angeschwitzt, bevor es weiter gehen kann.

Jetzt den Spinat klein hacken. Ehrlich gesagt mache ich es direkt in dem Kochtopf mit einem Scheere! Es ist viel praktischer □□

3- Dann kommt der Spinat mit in den Teig, und es wird mit Salz-Pfeffer und etwas Muskatnuss abgeschmeckt. Achtung, bei uns wird es irgendwie oft nicht salzig genug, also richtig abschmecken!

Alles rühren … in einen Spritzbeutel (mit einer breiten Tülle) eingießen…

Und kleine Kugeln auf ein mit Backpapier (oder einer Backmatte) bedecktes Backblech spritzen. Mittlerweile pinsele ich nicht mehr die Gougère mit Milch und Eigelb, es geht auch sehr gut ohne!

Die Gougères werden 35-40 Minuten bei 180°C Umluft gebacken. Achtung, vergisst nicht einen Holzlöffel in die Backofentür zu stecken und bitte die Tür während der Backzeit nicht aufmachen!

Et voilà:

Lecker, knusprige kleine Gougères, die eure Kinder liiiiiben werden. Also meiner hat direkt ein Paar während des Fotoshootings weggenascht! □□

Sagt bitte Bescheid, welche Variation Ihr gemacht habt, auch gern mit Fotos….

Bisous und bon appétit

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de