Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



ILES FLOTTANTES (SCHWIMMENDE INSELN)

ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 5 MIN.

In Frankreich gibt es sehr oft in Kantinen oder in Restaurants „Iles flottantes“ oder „Oeufs à la neige“ als Nachtisch für die Kinder.

Ja, ich weiß , der Name ist total lustig und die Kinder lieben es.

Aber was ist es?

Wie oft klingt, es komplizierter als es ist: es ist nichts mehr als eine kleine Baisermasse, im Milch pochiert und auf einer Creme anglaise (Vanille Sauce) serviert.
Es ist eigentlich keine richtige Baisermasse, weil der Zucker nur da ist, um das Eischnee festzuhalten. Die Inseln sind also nicht soooo süß. Dafür ist die leckere „Crème anglaise“ da.

Wie wird es „pochiert“?

Also man erhitzt Milch in einem Kochtopf und gibt das Eischnee hinein. Ein bisschen in der warmen Milch wenden…nicht länger als 2 Minuten, sonst zerfällt alles. Und nie in kochende Milch, weil man dann einfach nur eine Suppe bekommt.
Die Baisermasse wird also nicht „gekocht“ sondern nur leicht bei der Hitze vom Milch festgehalten. Ich finde, dass die Methode, es in Milch zu kochen, einem besonderen cremigen Aroma an die „Inseln“ gibt.

Kann man die Iles flottantes auch in der Mikrowelle zubereiten?

Ja es geht, 30 Sekunden bei 800 Watt (bei mir).

Was ist „Sauce anglaise“?

Eigentlich nichts weiter als eine Vanillesauce. Sie wird mit Eigelb, Milch, Zucker und Vanille zubereitet. Ein bisschen wie die Creme Pâtissière (diese bekommt aber auch noch Mehl oder Speisestärke dazu).

Was muss man unbedingt bei der Vanillesauce / Crème anglaise beachten?

Die Sauce darf nicht kochen. Der „Binde-Punkt“ der Sauce ist erreicht, wenn die Creme 85°C erreicht. Man sollte diese Temperatur nicht überschreiten, sonst flockt das Eigelb und die Masse wird krümelig.

Wie kann ich meine Vanillesauce retten, wenn sie flockt?

Ihr könnt die Creme gut mixen, z.B. mit einem Pürierstab oder einem sehr guten Mixer. Dann einfach die Creme wieder bei mittlerer Hitze erhitzen (84°C max).

So und jetzt geht es zum Rezept. Ich zeige euch heute die traditionelle Version, die meine Maman auch zu Hause zubereitet. **Mit einem kleinen Extra:** ein Karamell mit Salzbutter □□

Man serviert die Iles flottantes mit gerösteten gehobelten Mandeln und Karamell in der Originalversion. Ich mag es aber auch mit Schokoladen-Perlen, Pralin, gerösteten Haselnüssen oder auch mit Sauerkirschen (aus dem Glas) □□

Mit all diesen Informationen könnt ihr Euch an die Zubereitung machen und uns in den **Kommentaren** mitteilen, wie Euch das Rezept geschmeckt hat. Ihr könnt auch gern ein **Foto** von Eurem **Kunstwerk** posten und **mit uns teilen**, wie oder in welcher Form ihr es genossen habt! Das wird sicher viele Leser **inspirieren**.

Zutaten für Iles flottantes, 2 Portionen:

1 Ei Größe M oder L (frisch und Bio am besten) getrennt, 10 g +10 g +40 g Zucker, 80 ml Milch, 3 cm frische Vanilleschote, 10 g gesalzene Butter, 2 EL Sahne, 3 EL gehobelte Mandeln, Milch zum Kochen (1 Tasse, ungefähr 200 ml) , 1TL Öl (Raps)

Tipp: es ist sehr hilfreich, einen Zuckerthermometer **(oder Küchenthermometer) zu haben.**

1- Die Insel:

Das Eiweiß mit einem elektrischen Schneebesen schlagen. Wenn es anfängt weiß zu werden, 1 EL Zucker (10 g) geben und weiter schlagen bis es richtig fest ist.
In einem Kochtopf, 200 ml Milch (zum Kochen) erwärmen: NICHT kochen!!!

Dann eine Backform (Rose/ mini Vertigo von Silikomart für mich) leicht mit Öl pinseln und die Eiweiß Masse reingeben, leicht drücken, so dass die Creme sich gut in der Form verteilt. Dann die Form auf einem flachen Kochlöffel, oder Konditorpalette kippen, und in die warme Milch geben. Von jeder Seite in Milch pochieren (köcheln) (Maximum 1 Minute). Danach auf einem Teller platzieren, so dass die Milch abtropfen kann.

2- Das Vanille-Meer: (Creme anglaise aka Vanillesauce) :

Das Eigelb mit 10 g Zucker und der zerkratzen Vanilleschote zusammen mischen und schlagen, bis es heller wird. Der Zucker sollte sich in dem Eigelb lösen. In der Zeit der die 80 ml Milch mit dem Rest Vanilleschoten erhitzen. Dann die heiße Milch durch ein Sieb geben, um die Vanille-Stückchen zu entfernen, rühren und alles wieder in den Kochtopf geben.

ACHTUNG: Jetzt wird die Mischung bei mittlerer Hitze erhitzt, um eine Maximumtemperatur von 85°C zu erreichen. NICHT KOCHEN! Sonst gerinnt das Eigelb und die Sauce stockt.

Also lauwarm, die Creme immer fleißig rühren, bis sie kurz vor 85°C erreicht. Dann werdet Ihr merken, die Sauce „bindet“ leicht oder genauer gesagt „bis zur Rose abziehen“.

Ich mache einfach den Test und gebe meinen Kochlöffel in die Sauce, ziehe eine Linie mit meinem Finger: wenn das Muster bleibt, ist die Vanillesauce bereit. Kalt stellen und nach Bedarf mit Frischhaltefolie bedecken, um keine Haut zu bekommen.

3– Deko:

In einer Pfanne die gehobelten Mandeln rösten. Auf die Seite stellen.
In eine Pfanne, die 40 g Zucker zum Karamell schmelzen, dann die Butter und die Sahne eingeben.

Et voilà! Als Erste kommt die Sauce anglaise, dann die Inseln.....

…. und das Wichtigste: die Deko! Karamell und gerösteten Mandeln, soviel es auf dem Teller passt □□

Richtig lecker!

Ich wünsche euch bon Appétit und bis bald! BISOUS

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