

Kochen

Eberhard Braun

Montag, den 17.10.2022

Pikanter Pfitzauf mit Salat und glasierten Trauben

Für 4-6 Personen

Zutaten

Für den Pfitzauf

1 Zwiebel, klein
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
250 ml Milch
120 g Mehl (Type 405)
etwas Pfeffer
etwas Salz
4 Eier (Größe L)

Für den Salat

0,5 Biozitron
100 ml Apfelsaft
100 g Apfelmus, ungesüßt
50 ml Apfelessig (oder Weinessig)
1 EL Senf (oder Feigensenf)
1 Bund Basilikum
etwas Pfeffer
etwas Salz
etwas Zucker
4 EL Traubenkernöl
oder anderes Pflanzenöl
100 g Herbstsalate
(gemischt z.B. Rucola, Endivie, Radicchio, Feldsalat)



Für die Weintrauben

50 g Nüsse, z. B. Walnüsse, Haselnüsse
250 g Weintrauben, kernlos
1 EL Butter
1 EL Honig, flüssig
2 EL Apfelessig

Außerdem

1 Pfitzauf- oder Muffinform mit 12 Mulden
Öl für die Form

Zubereitung:

1. Für den **Pfitzauf** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
3. Milch, Mehl und je etwas Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Eier nacheinander unterrühren. Teig zu etwa 2/3 der Muldenhöhe in eine gefettete Muffinform füllen.
4. Zwiebel-Mix auf dem Teig verteilen und auf der mittleren Schiene bei 200 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober- und Unterhitze) etwa 25-30 Minuten goldbraun backen.
5. Inzwischen für die **Herbstsalate** die Zitrone heiß abbrausen, trocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Mit Apfelsaft, Apfelmus, Essig, Senf, Basilikum und je etwas Pfeffer, Salz und Zucker in einen Rührbecher geben und am besten mit einem Schneidstab mixen. Dressing

abschmecken und das Öl untermixen.

6. Herbstsalate putzen, abbrausen und trockenschleudern. Blätter mundgerecht zupfen.

7. Für die **Weintrauben** die Nüsse grob hacken. Trauben abbrausen, kurz abtropfen lassen und mit einer Küchenschere an den Stielen in kleinere Portionen schneiden.

8. In einer Pfanne Butter, Honig und Essig erhitzen, Trauben darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute mit der Butter-Honig-Mischung glasieren. Mit Nüssen bestreuen und in der Pfanne beiseite stellen.

9. Salate unter das Dressing heben. Muffinform aus dem Ofen nehmen. Pfitzauf aus den Mulden lösen. Mit Salat und glasierten Weintrauben anrichten und servieren.

Tipp: Wer möchte, verteilt noch etwas gewürfelten Käse (z. B. 200 g Käsewürfel Blauschimmelkäse oder Allgäuer Emmentaler) auf dem Salat.

Wer den Pfitzauf schneller zubereiten möchte, nimmt Mini-Muffinformen. Dann die Zutatenmengen für den Pfitzauf halbieren. Die Backzeit beträgt dann etwa 15 Minuten.