Wiener Gabelbissen

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Frühstück und Brunch, Fingerfood und Snacks**Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	**Zubereitungszeit (ohne Wartezeit)**
6 Portionen	30 Minuten

Der ultimative Stern am Imbiss-Himmel! Diesen österreichischen Snack-Klassiker solltest du dir nicht entgehen lassen.
Rezept ergibt 6 Gabelbissen zu je 3,6 Gramm KH (456,4 kcal)

Zutaten

Für die Mayonnaise (alternativ gekaufte verwenden):

- 2 Eier (Größe L)
- 220ml Rapsöl (oder anderes geschmacksneutrales Öl – Achtung: kein Olivenöl verwenden, damit wird die Mayo bitter!)
- 1 TL Salz
- 2 TL Dijonsenf

- Pfeffer
- 1/2 TL Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 30ml Essig oder Gurkerlsud
- 40g Sauerrahm (Schmand)

Für die Gemüsemayonnaise:

- 350g Mayonnaise selbstgemacht (alternativ gekaufte verwenden)
- 200g Blumenkohl
- 70g Karotte
- 80g Essiggurken (Cornichons)
- 50g Sauerrahm (Schmand)
- 6 Blatt Gelatine
- 500ml Hühnersuppe (Fond)
- 3 Eier, hartgekocht
- ca. 100g Schinken nach Wahl (ich verwende Putenschinken)
- 1 Prise Safran

Außerdem:

- 6 flache Förmchen (ich verwende diese Creme Brulee-Förmchen aus Keramik, da sie besonders hübsch aussehen und die Gabelbissen ja in der Form serviert werden)

Zubereitung

Mayonnaise:

Eier, Salz, Pfeffer und Dijonsenf sowie einem Spritzer Essig in ein hohes schmales Gefäß geben. Das Rapsöl hinzufügen.
Nun den Pürierstab (Stabmixer) in das Gefäß geben, bis der das untere Ende den Boden erreicht.

Jetzt schalte den Pürierstab ein und lasse ihn auf höchster Stufe mindestens 1 Minute laufen, ohne den Stab jedoch zu bewegen.
Nach 1 Minute bewege den noch immer eingeschalteten Pürierstab langsam auf

und ab.
Es entsteht dabei eine wunderbar dicke Mayonnaise.

Zuletzt rühre den Sauerrahm (Schmand) und Essig (Gurkerlsud) unter die Mayonnaise und schmecke ggf. noch mit etwas Salz und Pfeffer ab.

Gemüsemayonnaise:

Gelatineblätter in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Blumenkohl und Karotten kleinwürfelig schneiden.
Hühnerbrühe (Fond) zum Kochen bringen, Safran hinzufügen und die Gemüsestücke darin 5 Minuten kochen.

Gemüsestücke mit einem Siebschöpfer aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen.

Die heiße Brühe von der Kochstelle ziehen und circa 10 Minuten überkühlen lassen.
Nun die abgetropften Gelatineblätter unter Rühren in der noch heißen Safranbrühe auflösen.
Für circa 30 Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit wird das abgekühlte gekochte Gemüse unter die Mayonnaise gemischt.
Essiggurken ebenfalls kleinwürfelig schneiden und unter die Gemüsemayonnaise heben.

Fertigstellung:

Die Gemüsemayonnaise auf die vorbereiteten Förmchen gleichmäßig verteilen.

Schinkenscheiben in der Größe der Förmchen ausstechen (ausschneiden) und auf die Gemüsemayonnaise legen. Idealerweise deckt der Schinken die Mayonnaise fast vollständig ab.

Nun die gekochten Eier in Scheiben schneiden und diese dekorativ auf darauf verteilen.

Zuletzt wird behutsam die (noch relativ flüssige) Gelatine-Brühe als letzte Schicht auf die Förmchen verteilt. Es muss so viel Brühe sein, dass die Eischeiben vollständig bedeckt sind.

Nun die Schälchen vorsichtig in den Kühlschrank befördern und für mindestens 1 Stunde kühlen, bis die Gelatineschicht fest wird.

Fertig!

Die Gabelbissen werden direkt aus dem Kühlschrank im Schälchen serviert. Dazu isst man eine Scheibe Brot oder leckere ketogene Ballaststoff-Krusterl und erhält eine perfekt sättigende kleine Mahlzeit. Guten Appetit!

Anmerkungen

Variante: Der Gabelbissen ist auch mit mariniertem Fisch (Hering o.ä.) anstatt mit Schinken & Ei äußerst beliebt.