



Kartoffelspätzle
mit Lachs



Kartoffel-Zupfbrot



vegetarisch

Französische Kartoffel-Galette

Für 2 Portionen:

- 50 g kleine, vorwiegend festkochende Kartoffeln • 200 g Schmand • Salz
- Pfeffer • 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Mandelkerne • 1 Packung Blätterteig (ca. 42 x 24 cm, Kühlregal)
- 2 EL flüssige Butter
- 4 Thymianzweige • 1 Rosmarinzweig
- 1 Eigelb • 2 EL Sahne

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, trocken reiben und in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln.
2. Den Schmand glatt rühren, salzen und pfeffern. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Mandeln grob hacken.
3. Den Blätterteig auf leicht bemehlter Fläche so groß ausrollen, dass man daraus einen Kreis (Ø 30 cm) ausschneiden kann. Die Teigreste anderweitig verwenden. Den Teigkreis auf ein Blech mit Backpapier legen. Schmand auf den Teig streichen, dabei ringsum ca. 3 cm Rand frei lassen. Die Kartoffelscheiben auf der Schmandschicht auslegen. Mit flüssiger Butter bepinseln. Knoblauchscheibchen und Mandeln darauf verteilen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und evtl. etwas kleiner zupfen. Auf die Galette streuen. Den Teigrand nach innen klappen. Eigelb und Sahne verquirlen, auf den Teigrand pinseln.
4. Die Galette auf der 2. Schiene von unten in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 20 Min. backen, bis der Blätterteig goldbraun ist und die Kartoffelscheiben weich sind.

Zubereitung: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 895 kcal,
73 g F, 43 g KH, 15 g E

Unser Weintipp: Dazu passt trockener Rotwein, z.B. ein Châteauneuf-du-Pape aus der Region Côtes du Rhône.



vegetarisch

Gefüllte Kartoffelnester

Für 6 Portionen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- Salz • Pfeffer
- 120 g gekochter Schinken
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 80 g grob geriebener Käse (z.B. Cheddar) • 1 Ei
- 3 EL Mehl • 6 EL Rapsöl
- 6 Eigelb • 1 Kästchen Kresse
- 150 g gemischter Blattsalat
- Saft von 1 Zitrone • 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken in feine Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Die Kartoffelraspel gründlich ausdrücken und mit Schinken, Lauchzwiebeln, Käse, Ei und Mehl mischen.
2. Das Rapsöl in 2 großen Pfannen erhitzen, dann den Herd auf mittlere Hitze schalten. Je 3 große Häufchen Kartoffelmasse (2-3 EL) in beide Pfannen setzen. Jeweils in der Mitte 1 Mulde formen. Vorsichtig je 1 Eigelb hineingleiten lassen. Alles bei kleiner bis mittlerer Hitze 25-30 Min. backen. Jedes Nest mit der übrigen Kartoffelmasse bedecken und vorsichtig wenden. Bei kleiner Hitze weitere 10 Min. fertig backen.
3. Inzwischen die Kresse vom Beet schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern. Zitronensaft mit 2-3 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Olivenöl unterschlagen. Kresse und Salat mit dem Dressing mischen. Salat mit den heißen gefüllten Nestern anrichten.

Zubereitung: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 365 kcal,
17 g F, 33 g KH, 16 g E

Unser Weintipp: Genießen Sie dazu einen fruchtig-herben Weißen, z.B. einen Sauvignon Blanc Fumé aus Kalifornien.

Kartoffel-Kräuter-Suppe

Für 4 Portionen:

- 100 g gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch, Estragon & Kerbel) • Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 EL Butter • 800 ml Gemüsebrühe
- 150 g Sahne • Pfeffer
- 4 EL neutrales Pflanzenöl

1. Kräuterblätter abzupfen und in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In ein Sieb abgießen und eiskalt abschrecken. Die Kräuter herausheben, ausdrücken und mit einem Messer grob hacken. Dann mithilfe eines Pürierstab unter Zugabe von etwas kaltem Wasser fein pürieren.
2. Knoblauch abziehen und grob hacken. Kartoffeln waschen und schälen. 250 g Kartoffeln in Stücke schneiden. Butter in einem Topf nicht zu stark erhitzen. Knoblauch und Kartoffelstücke darin ca. 3 Min. andünsten. Die Gemüsebrühe angießen, zum Kochen bringen und die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel 20 Min. köcheln lassen.

3. Die Sahne angießen. Die Suppe noch mal ca. 5 Min. sanft köcheln lassen, dann fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4. Inzwischen die übrigen Kartoffeln fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer bis hoher Temperatur rundum knusprig braten.

5. Die Kartoffelsuppe evtl. noch einmal kurz zum Kochen bringen und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Die Suppe in Schalen oder Teller füllen. Das Kräuterpüree spiralförmig darübergießen. Die knusprig gebratenen Kartoffelwürfelchen aufstreuen und die Suppe sofort servieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 380 kcal,
21 g F, 41 g KH, 5 g E



vegetarisch

Geröstete Gnocchi mit Dip

Für 4 Portionen:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Ei • 250 g Mehl • Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Zwiebel • 4 EL Olivenöl
- 200 g passierte Tomaten
- 2 EL Balsamicoessig • Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken
- 200 g Champignons • 300 g Feldsalat
- 4 EL Weißweinessig • 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker

1. Kartoffeln waschen, mit Schale in reichlich Wasser ca. 20 Min. gar kochen. Dann abgießen, heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Ei mit Mehl, Kartoffeln, Salz und Muskat zu einem glatten Teig verkneten. Falls er noch klebt, noch etwas Mehl dazugeben. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.

2. Zwiebel abziehen, würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten. Tomaten zufügen. Alles aufkochen. Mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Chili würzen. 5 Min. köcheln lassen, dann beiseitestellen.

3. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) heizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 6 Portionen teilen. Auf bemehelter Fläche zu fingerdicken Rollen formen. Diese in je 3–4 cm lange Stücke teilen. Die Stücke jeweils zu Kugeln formen und mit einer Gabel flach drücken. Rundum mit 2 EL Öl bepinseln und auf das Blech legen. Die Gnocchi im Ofen ca. 25 Min. rösten, dabei evtl. einmal wenden.

4. Inzwischen die Pilze putzen und hauchdünn hobeln. Salat waschen, putzen, trocken schleudern. Weißweinessig mit 2 EL Wasser sowie Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 1 EL Öl unterschlagen. Dressing mit Salat und Pilzen mischen, dann mit Gnocchi und Dip anrichten.

Zubereitung: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 575 kcal,
13 g F, 90 g KH, 17 g E

Kartoffelpätzle mit Lachs

Für 4 Portionen:

- je ½ Bund Majoran, Petersilie & Schnittlauch • 75 g weiche Butter
- Salz • Pfeffer • 3 EL Zitronensaft
- 300 g gekochte Pellkartoffeln vom Vortag • 200 g Mehl • 3 Eier
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 4 Lachsfilets à 160 g • 1 EL Öl

1. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, dann fein hacken. Mit Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken.

2. Die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Masse in eine Schüssel geben. Mehl, Eier, Muskat und eine Prise Salz hinzufügen. Alles mit einem Kochlöffel/Knethaken zu einem zähflüssigen Teig verkneten. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft.

3. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Den Teig portionsweise mithilfe einer Spätzlepresse ins Wasser pressen. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schöpföffel herausnehmen. Abtropfen lassen.

4. Lachs abbrausen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Die Filets in einer Pfanne in Öl von jeder Seite 3–4 Min. braten. In einer 2. Pfanne die Spätzle in der Kräuterbutter erhitzen und schwenken. Die Fischfilets mit restlichem Zitronensaft beträufeln. Mit den Kartoffelpätzle servieren. Evtl. mit Bio-Zitronenspalten und grobem Meersalz garnieren. Dazu passt Gurkensalat.

Zubereitung: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 810 kcal,
45 g F, 52 g KH, 47 g E

Tipp: Der perfekte Teig für Spätzle sollte beim Schlagen Blasen werfen. Wenn er zu fest ist, etwas Milch dazugeben.

Unser Weintipp: Als Wein empfiehlt sich ein kraftvoller Rosé, beispielsweise ein Ventoux aus Südfrankreich.

Kartoffel-Zupfbrot

Für 20 Stücke:

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 ml Milch • 1 EL Butter
- 500 g Mehl • 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 200 g Schmand
- 30 g gemischte TK-Kräuter • Pfeffer
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 60 g Schinkenwürfel

1. Für den Teig 300 g Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser 15 Min. gar kochen. Dann abgießen, ausdampfen lassen und zerstampfen. Die Milch mit Butter erwärmen. Mehl mit Zucker, 1½ TL Salz, Trockenhefe, gestampften Kartoffeln und Milch-Mix verkneten. 2 Std. zugedeckt ruhen lassen. Eine Kastenform (Länge 30 cm) fetten und mit Backpapier auslegen.

2. Für die Füllung restl. 300 g Kartoffeln schälen, waschen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Schmand mit Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche quadratisch (40 x 40 cm) ausrollen. Schmand darauf verstreichen. Kartoffelscheiben darauf verteilen. Käse und Schinken darüberstreuen. Den Teig dann in 25 Quadrate (8 x 8 cm) schneiden. Die Kastenform hochkant aufstellen. Immer 4–5 Quadrate übereinanderlegen und päckchenweise in die Form setzen, bis diese gefüllt ist. Zugedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Das Zupfbrot ca. 50 Min. backen, dann herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form heben. Es schmeckt lauwarm oder kalt.

Zubereitung: ca. 1½ Std.

Pro Stück: ca. 160 kcal,
4 g F, 24 g KH, 6 g E

Unser Weintipp: Dazu passt prima ein trockener und leicht säurebetonter Grauburgunder aus der Pfalz.