



Kumpir mit Kräuter-Feta-Creme

Zutaten (für vier Portionen):

Kräuter-Feta-Creme

150 g Fetakäse
1 Zitrone, unbehandelt
1 TL Zwiebelpulver
Pfeffer
Schnittlauch
Petersilie
Dill
Kerbel

Sprossenpfanne

300 g Sprossen und Microgreens nach Geschmack
1-2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer
1 Schale Kresse

Sowie

4 möglichst große Kartoffeln
Öl zum Braten

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Backzeiten):

Die Kartoffeln waschen und sie dann noch feucht rundherum salzen. Auf ein Backblech geben und bei 180 Grad backen, bis die Kartoffeln durchgegart sind. Das kann je nach Größe zwischen ein und zwei Stunden dauern. (Energiespartipp: Wer die Backzeit verkürzen will, gibt die Kartoffeln vorher für fünf Minuten in die Mikrowelle. Das halbiert die Backofenzeit, da das Innere bereits sehr heiß ist.) Dass die Kartoffel fertig ist, erkennt man am intensiven Backkartoffelgeruch und dass ein Messer widerstandslos herausgezogen werden kann.

Während der Backzeit den Fetakäse grob zerkleinert in eine Schüssel geben. Abrieb und Saft einer Zitrone sowie Zwiebelpulver und Pfeffer dazugeben. Mit einem Handrührgerät so lange aufschlagen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die Kräuter hacken und untermischen.

Für die Sprossenpfanne die Sprossen und Microgreens in wenig Öl kurz anschwitzen, dabei mit fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer aromatisieren. Sie sollen nur etwas angegart werden, aber noch knackig bleiben. Von der Platte nehmen und mit Kresse verfeinern.

Nun die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, der Länge nach einschneiden und vorsichtig aufbrechen. Das weiche Innere der Kartoffeln mit einem Löffel Herausschaben und in eine Schüssel geben. Mit der dann schmelzenden Fetacreme zu einer cremigen Masse kneten und wieder in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen. Nochmals etwas Fetacreme obenauf geben, mit Sprossen und Microgreens dekorieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

273 kcal – 15 g Fett – 13 g Eiweiß – 21 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei. Fetakäse kann tierisches Lab enthalten.



Saltimbocca-Pfannkuchen mit Kräuter-Eiersalat

Zutaten (für vier Portionen):

Kräuter-Eiersalat

6 Eier, hartgekocht
2-3 Gewürzgurken
1 TL Senf
1 Zitrone
1 TL Kapern
Salz, Pfeffer
250 ml Pflanzenöl
1 Frühlingszwiebel
Petersilie
Liebstöckel
Kerbel
Dill
Schnittlauch
Kresse
1-2 EL Schmand

Saltimbocca-Pfannkuchen

50 g Butter
300 ml Milch
100 g Mehl
1 TL Backpulver
4 Eier
Salbei, gemahlen
Pfeffer
8 Scheiben Speck
Salbei, frisch

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für den Eiersalat die Eier schälen. Zwei Eigelb in einen Mixbecher geben, die übrigen Eier klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gewürzgurken fein würfeln und dazugeben.

Für das Dressing Senf, Zitronensaft, Kapern, Salz, Pfeffer und Öl mit in den Mixbecher geben. Den Mixstab vom Boden aus langsam nach oben ziehen, so entsteht eine Emulsion, also eine Bindung. Für das weitere Rezept braucht man nur etwa 50 Gramm dieser Masse. Im Kühlschrank hält sie sich aber über einen längeren Zeitraum.

Frühlingszwiebel, Kräuter und Kresse fein schneiden, mit der Mayonnaise und etwas Schmand zu den Eiern geben und gründlich mischen. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Pfannkuchen die Butter leicht in einer Pfanne bräunen und in einen Mixbecher geben. Milch, Mehl, Backpulver, Eier, Salbeipulver und Pfeffer dazugeben und zu einem recht flüssigen Teig mixen. Etwas quellen lassen, anschließend die Pfannkuchen einzeln in der gebutterten Pfanne von beiden Seiten ausbacken. Solange der Teig in der Pfanne noch flüssig ist, einzelne Salbeiblätter und Speckstreifen hineinlegen.

Nach dem Backen die Pfannkuchen mit der Speckseite nach unten legen und den Eiersalat portionsweise darin einrollen. Noch warm genießen.

Nährwerte pro Portion:

735 kcal – 60 g Fett – 25 g Eiweiß – 26 g Kohlenhydrate