

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Mai 2026 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Gundula Köppen

**Lunower Eierkuchen mit Kartoffelstampf und
Fliedermus-Sauce**

Zutaten für zwei Personen

Für den Eierkuchen:

4 Eier
200 ml Vollmilch
100 g Weizenmehl
1 Msp. Backpulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Eier mit einer Prise Salz und Zucker sowie ca. 100 ml Wasser schaumig schlagen, bis eine cremige Masse entsteht.

Nach und nach Mehl, Backpulver und Milch hinzufügen. Mit einem Handrührer zu einer Masse aufschlagen. Den Teig mindestens 15 Minuten quellen lassen.

Für die Fertigstellung:

100 g durchwachsener Speck, am Stück
Margarine, zum Anbraten

Speck würfeln und in einer Pfanne anbraten, Margarine hinzugeben, die Teigmasse hinzugeben und die Eierkuchen langsam auf niedriger Flamme mit Deckel ausbacken. Eierkuchen über einem Teller wenden und ohne Deckel ein paar Minuten von der anderen Seite fertig backen.

Für den Kartoffelstampf:

4 große mehligkochende Kartoffeln
75 ml Milch
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garkochen. Anschließend stampfen und Milch hinzugeben. Mit Butter, Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für die Fliedermus-Sauce:

75 g fetter Speck, am Stück
1 EL Fliedermus
3 EL Essigessenz
3 EL Zucker
Mehl, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle

Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen. Den restlichen Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Etwas Mehl dazugeben und mit 250 ml Wasser aufgießen. Anschließend mit dem Fliedermus, Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Den Kartoffelstampf mit Sauce und Eierkuchen anrichten.