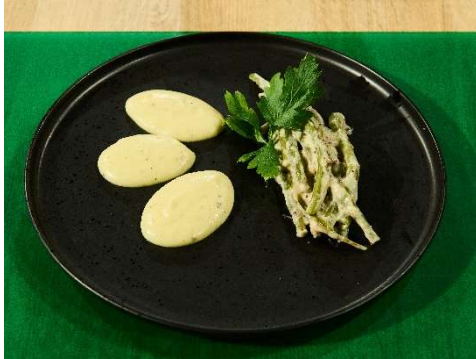


▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2025** ▪  
**„Kindheitserinnerungen“ mit Johann Lafer**



**Daniela Jahn**

**Prinzessbohnen in Senfsauce mit Kartoffelpüree**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Bohnen:**  
500 g Prinzessbohnen

Die Bohnen waschen und jeweils die Enden abschneiden. In kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen.

**Für die Sauce:**  
1 EL Butter  
250 ml Milch  
1 EL körniger Senf  
50 ml Weißwein  
1 EL Mehl  
½ TL Zucker  
Salz, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne schmelzen. Mehl einrühren und die Milch mit dem Schneebesen unterrühren, so dass eine glatte Sauce ohne Klumpen entsteht. Senf einrühren und mit Salz, Zucker und Weißwein abschmecken. Die gegarten Bohnen in die Sauce geben und vermischen.

**Für das Kartoffelpüree:**  
500 g mehligkochende Kartoffeln  
100 g Butter  
100 ml Milch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser ca. 20-25 Minuten garen. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Das Wasser der Kartoffeln am Ende der Garzeit abschütten und die Butter-Milch-Mischung zu den Kartoffeln geben. Mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten und nochmal abschmecken.

**Für die Garnitur:**  
2 Zweige Petersilie

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Einzelne Blätter als Deko auf die Senfbohnen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.