

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Mai 2022 ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Katrin Anter

Zitronen-Kartoffelpüree mit Sesam-Feta und Blattspinat

Zutaten für zwei Personen

Für das Zitronen-Kartoffelpüree:

500 g mehlig kochende Kartoffeln
 1 Zitrone, davon Abrieb
 100 ml Milch
 20 g Butter
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Milch mit Salz und Butter erwärmen. Kartoffeln durch Presse drücken, die Milch dazugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Abrieb unter das Kartoffelpüree rühren.

Für den Sesam-Feta:

200 g Feta
 1 Ei
 3 EL heller Sesam
 Mehl, zum Mehlieren
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Ei aufschlagen und verquirlen. Mit Mehl, Ei und Sesam eine Panierstraße erstellen. Feta abtropfen lassen, in 4 gleichgroße Streifen schneiden. Feta mit Sesam panieren und in einer Pfanne mit heißem Öl, von allen Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Blattspinat:

200 g Blattspinat
 4 Kirschtomaten
 3 Frühlingszwiebeln
 ½ TL Puderzucker
 ½ EL heller Sesam
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren, mit der Schnittseite nach oben dicht nebeneinander auf einen Teller legen und mit Puderzucker bestäuben. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und beiseitestellen. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. In der Sesam-Pfanne Tomaten mit der Schnittseite nach unten karamellisieren lassen, dann herausnehmen. In einer anderen Pfanne mit Öl, Zwiebeln glasig dünsten. Spinat waschen und trockenschleudern, dann in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt 2-3 Minuten dünsten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.