

Liebe Sportfreunde,

das Osterfest ist zu Ende und wir sind im Frühling angekommen. Spätestens wenn der Frühling da ist, ist das Verlangen nach frischer leichter „Vital-Küche“. In der „Vital-Küche“, sind übrigens alle Rezepte unsere eigene Kreation! Wir verwenden viele Gemüsesorten, Getreidesorten, Kartoffeln und vieles gute mehr, dafür verzichten wir auf Fleisch. Alternativen zum Fleisch finden wir in der Verwendung mit Tofu, Sojaflocken, Sonnenblumenkernhack, verschiedene Hülsenfrüchte, sowie Nüsse, Kerne und Samen – diese liefern uns viel Eiweiß!

Wir wünschen Euch weiterhin viel Freude beim Nachkochen! Heute gibt es eine kleine Auswahl von unseren „Kartoffel-Rezepten“.

1. „Kartoffel-Möhren-Puffer“ reichlich für 4 Personen:

1kg mehlig Kartoffeln

4-5 Möhren

2 große Äpfel

3 Zwiebeln

1 EL Puderzucker

Salz nach Geschmack

3 Eier oder Eiersatzpulver

Öl zum braten

Zubereitung:

Zuerst werden die Kartoffeln und Karotten geschält, gespült und fein gerieben. Gemüse-Raspel in eine Schüssel geben. Jetzt die Zwiebeln pellen, die Äpfel entkernen und beides auch fein reiben. Alles gemeinsam vermengen und würzen. Die Eier aufschlagen und untermengen, die Masse verrühren und abschmecken. Zwei Pfannen auf dem Herd erhitzen und kleine Häufchen in die heiße Pfanne setzen. Scharf anbraten und erst wenden, wenn eine Seite knusprig ist. Die Kartoffelpuffer sollen knusprig braun gebraten werden! Am besten direkt aus der Pfanne auf den Teller zum Verzehr. Ich lege die kleinen Puffer auf einen Teller mit Küchenpapier, damit das überflüssige Fett noch kurz abtropfen kann. Als Beilage reiche ich Apfelmus oder Kräuterquark!

*Guten Appetit wünscht Euch Cathrin***KW 14-2021**

2. Gefüllte Kartoffeln mit Champignons:

6 mittelgroße Kartoffeln

300g frische Champignon

50g Cherrytomaten

1 Zwiebel

100g geriebener Mozzarella

Olivenöl, Salz, roter Pfeffer, Basilikum

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und schälen und dann mit einem spitzen Löffel aushöhlen, so dass eine Füllung hinein gefüllt werden kann. Die ausgehöhlten Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und salzen.

Die Champignon und Zwiebel fein würfeln und in einer Bratpfanne im Olivenöl dünsten, würzen und in die vorbereiteten Kartoffeln füllen.

Jetzt noch die halbierten Cherrytomaten auf die Kartoffeln legen und ab in den vorgeheizten Backofen.

35-40 Minuten bei 180-200 Grad backen!

Nach 35 Minuten wird der geriebene Mozzarella auf gestreut und nochmals 5 Minuten backen.

Einen guten Appetit wünscht Gayanne

3. Kartoffelsalat ala´Gayane:

6 mittelgroße Kartoffeln

Frischer Dill

Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und schälen. Die Kartoffeln in ca. 1cm-Würfel schneiden und in wenig Salzwasser (gerade bedeckt) bissfest garen. Wenn die Kartoffelwürfel bissfest sind, das Kochwasser abgießen und die Kartoffelwürfel auskühlen lassen. Die Kartoffelwürfel in eine Schüssel geben und gehackten frischen Dill sowie die feingehackten Zwiebeln dazu geben. Den Salat mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Einen guten Appetit wünscht Gayane

4. Kartoffelkroketten selbst gemacht, für 4-6 Personen:

Es ist schon aufwendig, aber es lohnt sich sehr!

1 kg geschälte mehlige Kartoffeln (ca. 1,4kg ungeschält)

3 Eier (3 Eigelbe in den Teig, plus 3 Eiweiß zum panieren)

Frischer Muskatnuss gerieben, Salz, wenig Pfeffer

1 EL Dinkelbrösel für den Teig plus Dinkelbrösel zum panieren.

Mehl, für die Arbeitsfläche zum Ausrollen.

1 Kartoffel-Presser (eine Spätzle - Presse geht auch)

Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und als Salzkartoffeln kochen, Auskühlen lassen!

Die ausgekühlten Kartoffeln nun durch die Presse drücken, nennen sich dann auch „Schneekartoffeln“.

Die durchgedrückten Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit den 3 Eigelben, Muskat, Salz, wenig Pfeffer und 1 EL Brösel mit den Händen vermengen-kneten. Jetzt auf einer bemehlten Arbeitsfläche, Rollen fertigen-2,5 cm Durchmesser-so dick wie ein 2€- Stück. Die Rollen gleichmäßig rollen und dann in 5cm-lange Stücke schneiden. Die fast fertigen Kroketten werden jetzt noch paniert. Eine Panierstraße mit 1. Aufgeschlagenem Eiweiß und 2. Brösel stellen.

Die bemehlten Kroketten werden jetzt nach und nach durch das Eiweiß und dann durch Dinkelbrösel gewälzt. Auf ein zweites Blech zur Ablage.

In der Zwischenzeit wurde schon eine tiefe Pfanne oder eine Fritteuse mit Fett vorbereitet und erhitzt. Die Kroketten werden frittiert! Das Fett muss mind. 200 Grad haben. Ein Test mit einem Holzlöffel- es bilden sich kleine Bläschen um den Löffelstiel, zeigt die hohe Hitze des Fettes.

In Etappen werden die Kroketten abgebacken. Im Backofen können diese warm gehalten werden bis alle Kroketten fertig sind.

Ich habe 45 Kroketten aus 1kg Kartoffelteig bekommen.Mega-lecker!

*Einen guten Appetit wünscht Cathrin***KW14-2021**