

# Kochstudio 07.09.2017

**„Die tolle Knolle – Kartoffeln mal anders“**

## **Unsere Rezeptideen für Sie:**

Vegetarisches Kartoffelsushi

Kartoffelkäse mit Steckrüben

Pommes aus Süßkartoffeln

Kartoffelspiralen

Kartoffelwaffeln mit Brokkoli und Hähnchenbrustfilet

Apfel-Kartoffel-Schnecken

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Vegetarisches Kartoffelsushi

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
1 kg mehlig kochende Kartoffeln	schälen, würfeln und in Salzwasser sehr weich kochen. Kartoffeln ausdämpfen lassen und durch die „Flotte Lotte“ geben oder stampfen.
100 g Gewürzgurke 100 g Möhre 100 g Stangensellerie	waschen, schälen und in feine Stangen schneiden.
	Das Püree mit
100 g Quark 4 EL Essig Salz und Pfeffer	verrühren.
	Das warme Püree zur Hälfte auf
4 Noriblätter	streichen. Darauf quer einen Streifen
Wasabipaste	geben. (Nicht zu viel- sehr scharf!)
	Die Gemüsestangen auf die Paste legen und die Noriblätter aufrollen. Die Rollen in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden.

*Sojasoße nach Geschmack dazu servieren.*

# Kartoffelkäse mit Steckrüben

(für ca. 12 Personen)

Zutaten	Zubereitung
100 g mehlig kochende Kartoffeln ½ TL Kümmelsamen	Kartoffeln mit Schale und den Kümmelsamen weichkochen, Wasser abgießen, Kartoffeln pellen und abkühlen lassen.
200 g Steckrübe ½ TL Salz	Rüben waschen, schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken und mit dem Salz weichkochen. Abgießen und abkühlen lassen.
1 Bund glatte Petersilie ½ Bund Majoran ½ Bund Schnittlauch	Kräuter waschen und trockenschütteln. Blätter von der Petersilie und dem Majoran abzupfen und fein hacken. Schnittlauch verlesen und in feine Röllchen schneiden.
2 Schalotten (oder rote Zwiebeln)	pellen und in feine Würfel schneiden.
250 g Quark 150 g Sauerrahm	verrühren.
	Die Kartoffeln und Steckrüben mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken und unterrühren- Quarkmischung, Kräuter und Schalotten untermischen. Mit
Salz und Pfeffer	abschmecken.

*Der Kartoffelkäse kann als Brotaufstrich oder als Beilage zu Fleisch oder Gemüse serviert werden.*

# Pommes aus Süßkartoffeln

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
4 Süßkartoffeln	schälen und in „Pommesform“ bringen.
	Streifen für 1 Stunde in kaltes Wasser legen.
2 Eier trennen	und die „Pommes“ in dem Eiweiß wälzen. (Oder alles in eine saubere Tüte geben und schütteln.)
3 EL Speisestärke 1 EL Salz	ebenfalls darüber geben (oder mit in der Tüte schütteln).
	Die Pommes auf ein Backblech mit Backpapier geben und auf der obersten Schiene bei 210 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen. Achtung, die Pommes sollen nicht schwarz werden!

*Dazu einen Dipp servieren.*

# Kartoffelspiralen

(4 Stück)

Zutaten	Zubereitung
4 längliche, große Kartoffeln	gründlich waschen und der Länge nach auf einen Holzspieß aufspießen. Mit einem scharfen Küchenmesser auf der einen Seite der Kartoffel einschneiden und dann das Messer ruhig halten und die Kartoffel dabei drehen. So entsteht die Spirale, die dann noch etwas auseinander gezogen werden muss. Spieße auf ein Backblech legen.
3 EL Öl	mit etwas
Salz und Pfeffer	vermischen und mit einem Backpinsel und den
Gewürzen nach Wahl	auf die Spiralen streichen.
	Spiralen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft ca. 40 Minuten knusprig backen.

*Dazu passt gut ein Quark mit frischen Kräutern oder Sour Cream.*

# Kartoffelwaffeln mit Brokkoli und Hähnchenbrustfilet

(für 4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
2 EL Zitronensaft 1 TL Honig 4 EL Olivenöl Salz und Pfeffer	miteinander verrühren.
4 Hähnchenbrustfilets	abwaschen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und mit der zuvor hergestellten Marinade bestreichen und ziehen lassen.
750 g Kartoffeln (festkochend)	schälen, raspeln, in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.
1 Zwiebel	in feine Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben.
2 Eier 60 g Mehl	ebenfalls zu den Kartoffeln geben und vermischen. Mit
Salz und Pfeffer	würzen und einige Minuten ruhen lassen.
	Teig in einem eingefetteten Waffeleisen abbacken und im Backofen warm halten.
	Hähnchenbrustfilets in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten ca. 8 Minuten braten.
2 EL frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Minze, Kerbel)	fein hacken und in den letzten beiden Minuten mit in die Pfanne geben.
1 kg Brokkoli	putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Kochtopf mit wenig Salzwasser ca. 7 Minuten garen und warmstellen.
	In der Zwischenzeit:
1 Paket Sauce Hollandaise	in einem kleinen Topf erhitzen.
	Anrichten: Auf die Kartoffelwaffel 3 Brokkolistücke legen. Darauf wird das in Streifen geschnittene Fleisch und die Sauce Hollandaise gegeben.

# Apfel-Kartoffel-Schnecken

(ca. 10 Stück)

Zutaten	Zubereitung
500 g mehlig kochende Kartoffeln	kochen, schälen und zerdrücken und auskühlen lassen.
5 EL Grieß 90 g Mehl 3 EL Zucker 2 Eier 60 g Butter	in einer Rührschüssel zusammen mit der lauwarmen Kartoffelmasse einen Teig herstellen.
	Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ½ cm dick ausrollen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Füllung in einer anderen Rührschüssel
4 Äpfel	schälen, raspeln und mit
1 Schuss Zitronensaft 1 EL Zucker	vermischen.
	Die Apfelmasse auf den Teig streichen, aufrollen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die Schnecken abkühlen lassen und mit
Puderzucker	bestreuen.

*In die Füllung können je nach Geschmack auch Rosinen oder Zimt gegeben werden. Zu den noch warmen Schnecken kann Vanilleeis oder Vanillesoße gereicht werden.*