▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Januar 2024 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska

Thomas Vogel

Gebratene Kräuterseitlinge im Zwiebelsud mit Kartoffelstampf und Blattspinat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:
400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Möhren
1 kleine Zwiebel
150 g Butter
250 ml ungesüßte Hafermilch
1 Prise Zucker
1 Prise Kurkuma
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und grob stückeln. Alles in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und das Wasser zum Kochen bringen. Nach etwa 15 Minuten das Wasser abgießen, kurz ausdünsten lassen und dann stampfen. Butter und Milch unterrühren und mit Muskatnuss und Kurkuma würzen.

Für die Kräuterseitlinge mit Zwiebelsud:
4 große Kräuterseitlinge
½ Gemüsezwiebel
200 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Dill
1 Prise Zucker
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und halbieren. Zwiebel abziehen und grob stückeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides glasig andünsten. Dann Kräuterseitlinge auf Schnittfläche scharf anbraten. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen. Kurz vor dem Servieren klein geschnittenen Dill und Petersilie in den entstandenen Sud rühren.

Für den Blattspinat:
300 g Blattspinat
1 Zwiebel
100 ml Gemüsefond
½ TL gerebeltes Bohnenkraut
Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Zucker
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig anschwitzen. Mit Zucker, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Blattspinat waschen, trockenschleudern und in die Pfanne geben. Kurz andünsten, dann mit Gemüsefond ablöschen. Hitze reduzieren und ziehen lassen bis zum Servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.