

Blaues Kartoffelgemüse mit Steinpilzen

Zutaten für 10 Personen

- 1,5 kg Kartoffeln, blau oder lila, mit Schale
- 1,0 kg Kartoffeln, gelb (Bamberger Hörnchen), mit Schale
- 10 g Kräuterzweig (Majoran, Thymian)
- 4 g Salz
- 0,1 kg Zwiebeln, in Würfeln
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 50 g Speck, in Würfeln
- 0,5 kg Steinpilze, in Scheiben oder Steinpilze, trocken 20 g (Gut einweichen)
- 0,5 l Sose weiss, gekocht (Basis Gemüsebrühe mit Sahne)
- 2 g Muskatnuss, gerieben
- 50 g Petersilie, Blatt, grob geschnitten oder Kresse

Zubereitung

1. Die beiden Kartoffelsorten getrennt mit den Kräuterzweigen in Salzwasser kochen, schälen und etwas abkühlen lassen.
2. In Scheiben schneiden, vorsichtig mischen und in einem flachen großen Topf oder Pfanne verteilen.
3. Die Zwiebeln in Sonnenblumenöl glasig anschwitzen, den Speck dazugeben und mitbraten, dann die Steinpilze dazugeben und kurz mit anschwitzen.
4. Die Sahnesauce aufkochen, zu den Zwiebel-Speck-Steinpilzen geben, mit frischer Muskatnuss Petersilie oder Kresse würzen.
5. Die fertige Sahnesauce über die blauen und gelben Kartoffelscheiben geben, vorsichtig unterheben und einmal kurz aufkochen lassen.

Tipp: Darauf kann man gebratenes Fleisch, Fisch oder Geflügel anrichten.



Weitere Serviertipps

- Nur mit Schnittlauch oder anderen Küchenkräutern würzen.
- Mit kleinen Würfeln von Wurzelgemüse, grünem Spargel, Lauch, Frühlingszwiebeln abrunden.
- Mit Apfel, Birne, oder Kürbis vollenden.
- Die Kartoffeln mit einem klaren Essig und Öldressing, als warmen Kartoffelsalat mit frischen Schnittlauch servieren.



Küchentipp

- Blaue Kartoffeln eignen sich sehr gut für die Herstellung von Chips zur Garnitur von Gerichten.
- Kartoffel in der Schale kochen, erhält die Nährstoffe (Vitamine und Kalium).



Tipp zur Gartetechnik

- Kartoffel in gelochtem Sieb kochen und immer mit möglichst wenig Wasser.
- Kartoffeln nicht so weich kochen und gleich schälen.

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 4,4 g, Fette: 10,0 g, KH: 25,1 g, kcal: 211, kJ: 882

Diäteignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Zwiebeln und Steinpilze)
- Reduktionskost (Sauce mit kalorienfreiem Bindemittel)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Sahne)
- Diabetes melletus (unter Berechnung der BE)
- Purinarmer Kost (ohne Speck)
- Vegetarische Kostformen (ohne Speck)

Eigene Notizen