

Pilze im Zwiebelsud, Kartoffel-Stampf, Blattspinat

Für zwei Personen

Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Möhren	1 kleine Zwiebel
150 g Butter	250 ml unges. Hafermilch	1 Prise Zucker
1 Prise Kurkuma	Muskatnuss	Salz

Zwiebelsud:

4 große Kräuterseitlinge	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	200 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Prise Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

300 g Blattspinat	1 Zwiebel	100 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL gerebeltes Bohnenkraut	Muskatnuss	1 Prise Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:

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:**

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:

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.

Thomas Vogel am 29. Januar 2024