

Stephan Hentschel
Kartoffel-„Pilze“ zu lauwarm marinierten Möhren

Mittwoch, 19. April 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Vegetarisch

Zutaten:

500 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
250 g	Kartoffel-Stärke
2	Lauchzwiebeln
1	Knoblauchzehe
20 ml	Sojasauce
10 g	Zucker
5 g	Cayennepfeffer
100 ml	Pflanzenöl
2 TL	Sesam (hell)

Außerdem:

2	Möhren, mittelgroß
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft, z.B. frisch gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
½ Bund	frischer Koriander



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Kartoffelstücke mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, etwas Salz zufügen. Zugedeckt aufkochen und weich garen.
2. Kartoffeln abgießen, im Topf auf die ausgeschaltete heiße Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.
3. Kartoffeln dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Handwarm auskühlen lassen.
4. Inzwischen Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler oder auf dem Küchenhobel längs in fein Streifen hobeln/schneiden.
5. Olivenöl, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Möhrenstreifen untermischen und kurz marinieren.
6. Zur ausgekühlte Kartoffelmasse Stärke, 150 ml Wasser und 5 g Salz geben. Alles zu einem festen Teig verkneten.
7. Aus dem Kartoffelteig Kugeln von je ca. 25 g abstechen. Die Hände leicht mit Stärke bestäubten oder mit Öl bestreichen. Teigportionen zu Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.
8. Nun nochmals jede Kugel in die Hand legen. Die Öffnung einer kleinen Flasche leicht in Öl oder Wasser tauchen (damit sie nicht am Teig klebt). Mit der Öffnung jeweils etwas in die Kartoffelkugeln drücken, so entsteht die Optik eines Champignons.
9. Reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.
10. Die Kartoffel-„Pilze“ ins kochende Wasser geben, die Temperatur etwas reduzieren. Sobald die Kugeln an die Wasseroberfläche gestiegen sind, noch weitere ca. 2 Minuten ziehen lassen. Zur Kontrolle gegebenenfalls einen Kartoffel-„Pilz“ aufschneiden, er sollte durchgegart sein.
11. Pilze mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser geben und in eine Schüssel mit reichlich eingekühltem Eiswasser geben. Kurz abschrecken, sie ziehen sich dabei zusammen.
12. Wieder mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch verteilt abtropfen lassen.

13. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. Marinierte Möhren z. B. in eine flache Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.
15. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.
16. Sojasauce, Zucker, Knoblauch und Cayennepfeffer verrühren. Hälfte Lauchzwiebeln untermischen.
17. Möhren in den heißen Backofen schieben und ca. 2 Minuten kurz erhitzen.
18. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.
19. Kartoffel-„Pilze“ in einen ausreichend großen Topf geben. Die vorbereitete Soja-Marinade darüber verteilen.
20. In einem kleinen Stieltopf das Öl auf etwa 150 Grad erhitzen. Gegebenenfalls mit einem Garthermometer kontrollieren. Das Öl sollte auf jeden Fall deutlich heißer als 100 Grad sein.
21. Öl über die Pilze gießen, alles vorsichtig vermischen.
22. Möhren aus dem Backofen nehmen, Koriander untermischen.
23. Kartoffel-„Pilze“ und Möhren z. B. in Bowls verteilen. Mit übrigen Lauchzwiebelringen und Sesam garnieren und sofort servieren.

Pro Portion: 670 kcal/ 2800 kJ
80 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 37 g Fett