

**Kochen**

**Eberhard Braun**

**Montag, 08.04.2024**

**Gemüsepfanne mit Quetschkartoffeln und Blitz-Hollandaise**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Gemüsepfanne mit Quetschkartoffeln**

800 g Kartoffeln,  
vorwiegend festkochend  
etwas Salz  
350 g Mairübchen  
250 g Karotten, junge  
150 g Erbsen, TK-Erbsen oder frisch  
125 g Spargel, grün  
2 Frühlingszwiebeln  
150 ml Gemüsebrühe  
50 g Tomaten, getrocknet, in Öl  
4 EL Olivenöl oder  
anderes Pflanzenöl  
0,5 Biozitrone, Abrieb und Saft  
0,5 Bund Basilikum  
0,5 Bund Petersilie  
etwas Pfeffer

**Für die Zitronen-Blitz-Hollandaise**

2 Eigelb (Größe M)  
250 g Butter  
0,5 Biozitrone, Abrieb und Saft  
1 TL Senf  
etwas Salz  
etwas Pfeffer



**Zubereitung**

1. **Die Kartoffeln** gründlich abbrausen und mit Schale in Salzwasser, ca. 20 Minuten weichkochen.
2. **In der Zwischenzeit für die Gemüsepfanne** Mairübchen putzen, schälen und in acht Segmente schneiden oder die Rübchen würfeln. Karotten schälen und je nach Größe längs halbieren. Gegebenenfalls nochmals halbieren. Spargel am unteren Viertel schälen, dann in 3 cm große Stücke schneiden. Das Grüne der Frühlingszwiebeln in Ringen schneiden und beiseitelegen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln in circa 1 cm Stücke schneiden. Getrocknete Tomaten kleinschneiden, das Öl dabei auffangen.
3. In einer großen Pfanne 2 EL Öl (Tomatenöl ebenfalls verwenden) erhitzen. Karotten, Mairübchen, Spargelstücke und helle Frühlingszwiebeln zugeben und etwa 1 Minute im heißen Öl rührend anbraten.
4. Gemüsebrühe zugeben, Deckel aufsetzen und ca. 5 Minuten dünsten.
5. Grüne Frühlingszwiebelringe, Erbsen und Tomaten zum Gemüse geben. Gut mischen und weitere ca. 2 Minuten dünsten, nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Gemüse bis zum Servieren warmhalten.
6. Butter erhitzen, aufkochen lassen und vom Herd ziehen.
7. **Für die Blitz-Hollandaise** Eigelbe in einen hohen, schmalen Becher geben. Senf, Zitronensaft und etwas abgeriebene Schale, Salz und Pfeffer zugeben.
8. Mit einem Pürierstab alles mixen, dabei nach und nach die Butter langsam zugeben, bis

eine cremige Soße entsteht (dauert ca. 30-60 Sekunden).

9. **Kartoffeln** abgießen, die Schale abziehen und in eine Schüssel geben.

Mit einer Gabel

oder einem Kartoffelstampfer grob quetschen.

10. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

11. Kräuter, Zitronensaft und etwas abgeriebene Schale, Salz, Pfeffer und das übrige Öl (2 EL) zu den Kartoffeln geben und verrühren. Nochmal abschmecken. Gemüsepfanne ebenfalls abschmecken. Mit Kartoffeln und Blitz-Hollandaise servieren.

### **Tipp**

Die Hollandaise wird besonders gut mit 1 TL Meerrettichsenf oder 1 TL Senf plus 1 TL Sahnemeerrettich. Alternativ kann auch Fertig-Hollandaise verwendet werden oder geschmolzene Kräuterbutter. Das übrige Eiweiß entweder einfrieren oder für Omelette oder Rühreier verwenden.