

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.