



## Essen & Kochen im Blick

### Kartoffelwaffeln

250 g Kartoffel  
60 g Butter  
100 g Zucker  
4 Eier  
1 Esslöffel Mehl  
½ TL Zimt  
6 EL süße Sahne

Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken, erkalten lassen. Butter schaumig schlagen. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen und kühl stellen. Das Eigelb zu der Butter hinzufügen. Mehl und Zimt in einer Schüssel mischen. Die Sahne und das Mehl abwechselnd zu der Waffelmasse geben. Zum Schluss das Eiklar vorsichtig unterheben. Im vorgeheiztem Waffeleisen ausbacken.

### Herzoginkartoffeln (des Pommes duchesse)

1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
4 Eidotter  
25 g Butter  
Salz  
Muskat

Die Kartoffeln schälen und für 25-30 Minuten kochen. Eine Metallschüssel bereitstellen und die Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse in die Schüssel drücken. Alternativ können die Kartoffeln geschält in einem Schnellkochtopf für 7 Minuten gekocht werden und dann auch die Presse gedrückt werden.

Den Backofen zwischenzeitlich auf 190°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Butter abwiegen und zu den Kartoffeln geben. Eier trennen und das Eiklar für andere Verwendungen im Kühlschrank lagern. Die Eidotter zu den durchgepressten Kartoffeln geben.

Mit Salz und Muskat würzen.

Die Butter unter die Kartoffel-Eimasse mengen. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf ein Backblech mit Backpapier aufspritzen.

Dabei knapp oberhalb der Masse fassen und die andere Hand an der Tülle halten. In einer kreisförmigen Bewegung aufdressieren. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C 12 Minuten backen.



**plaza  
culinaria**



Kulinarische  
Erlebnis- und Verkaufsmesse  
9. – 11. 11. 2018  
Messe Freiburg

### Bunter Kartoffel- Linsensalat

400g Kartoffeln, festkochend	1 Mango
1 kleine Zwiebel	4 EL Olivenöl
1/2 TL Öl	4 EL Balsamico bianco
150 g Beluga Linsen	Pfeffer
100 g rote Linsen	Jodiertes, fluoridiertes Salz
1 Paprika, rot	1 TL Kreuzkümmel
1 Paprika, gelb	Muskatnuss, frisch gerieben
3 mittelgroße Karotten	Paprikapulver, edelsüß
1 Bund Schnittlauch	

Kartoffeln mit Schale für 25-30 Minuten je nach Größe kochen. Zwiebeln in Würfel schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin mitdünsten. Beluga-Linsen hinzufügen und 250 ml Wasser angießen. Darin 15 Minuten garen.

Rote Linsen in einem weiteren Topf mit Wasser 10 Minuten köcheln lassen. Paprika halbieren, Scheidewände entfernen und eine Hälfte in sehr feine Würfel schneiden und eine Salatschüssel geben. Karotte schälen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden und zu der gewürfelten Paprika geben. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Mangofruchtfleisch grob kleinschneiden. Mango pürieren, mit Öl, Essig und Gewürzen verrühren. Übriges Garwasser der Hülsenfrüchte abschütten, etwas abkühlen lassen und mit dem Gemüse vermengen.

### Kartoffelküchlein

#### Zutaten

40 g Cashewkerne	1 kleine Zwiebel
700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	1 EL gehackte Petersilie
100 g Kartoffelstärke	1 Knoblauchzehe
½ TL Weinsteinbackpulver	3-4 Blätter Spitzkohl
Salz, geriebener Muskat	Pfeffer & Salz
3 EL Öl	1 Möhre
2 Eier	2 EL Spitzkohlstreifen
1 EL Petersilie gehackt	

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag Wasser abgießen und mit 50 ml frischem Wasser pürieren.

Kartoffeln mit Schale weich garen, pellen, durch die Presse drücken und mit Stärke, Weinsteinbackpulver, ½ TL Salz, Muskat, 1 EL ÖL und Petersilie vermengen.

Backofen auf 190°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech mit Öl fetten.

Möhre schälen und raspeln, Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch im Übrigen Öl hell anschwitzen. Gemüse mitgaren, mit etwas Wasser ablöschen und Cashewkerne hinzufügen.

Teig in 12 Portionen teilen in die Vertiefungen des Blechs drücken. Gemüse Mischung salzen, pfeffern und einfüllen. Das Ei verquirlen und auf die Mulden verteilen. Küchlein im Ofen 40-45 Minuten backen, herausnehmen und mit Kohl und Petersilie bestreut servieren.