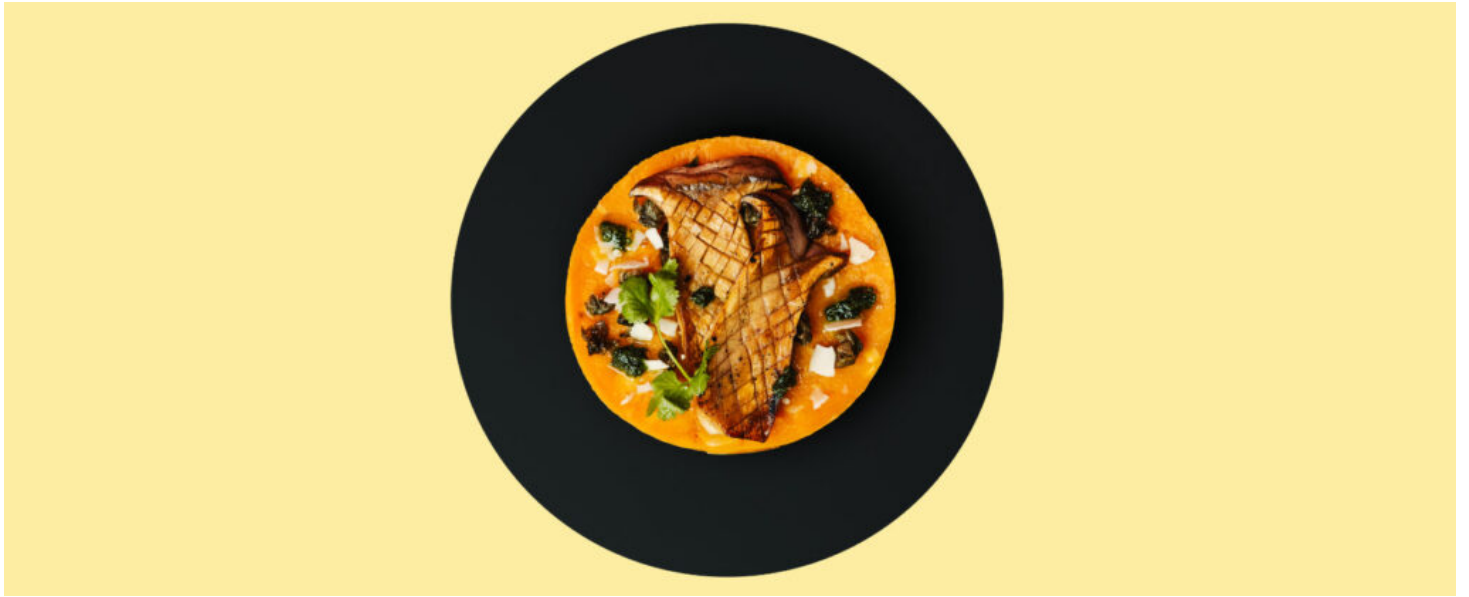


Ponzu-Kräuterseitling auf Süsskartoffelpüree

Rezept von Meta Hildebrand



Ponzu-Kräuterseitling auf Süsskartoffelpüree mit frittierten Kapern

Für 4 Personen als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 45 Minuten

Pro Person:

41 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss, 23 g Fett; 351 kcal

Zutaten:

- 4 grosse Kräuterseitlinge
- 100 ml Ponzu-Sauce (Sojasaucen Kikkoman)
- 600 g Süsskartoffeln
- Salz und Pfeffer
- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 3 Esslöffel gehobelte Mandeln
- 50 g Kapern, abgetropft
- 200 ml Frittieröl
- 50 g Sonnenblumenöl
- 1 Bund Koriander (davon 4 Zweige Garnitur)
- etwas Bratöl

Zubereitung:

1. Kräuterseitlinge putzen, in 2–3 Tranchen schneiden und immer auf einer Seite mit dem Messer Gittermuster einritzen. In der Ponzu-Sauce für 30 Minuten einlegen.

2. Süsskartoffeln waschen, schälen und klein schneiden, im Salzwasser weich garen und anschliessend das Wasser abgiessen. Süsskartoffeln zurück in den Topf geben und mit einem Stampfer fein stampfen und mit Salz, Pfeffer sowie dem Zitronensaft abschmecken. Die Mandeln dazugeben und gut mischen.
3. Kapern auf einem Haushaltspapier trocken tupfen und im Frittieröl ausfrittieren, bis sie schön knusprig sind. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen.
4. Sonnenblumenöl in einen hohen kleinen Mixbecher geben, Koriander waschen, trocken tupfen, 4 Zweige beiseitelegen für die Garnitur, den Rest in den Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer fein mixen.
5. Eine Bratpfanne erhitzen und etwas Öl dazugeben, die Kräuterseitlinge zuerst auf der eingeritzten Seite anbraten und nach ca. 2 Minuten wenden und auf der zweiten Seite kurz braten.
6. Süsskartoffel-Mandelstampf durch vier teilen und in einem Anrichtering anrichten. Kapern auf dem Stampf verteilen, die Kräuterseitlinge dazulegen und zuletzt mit dem Korianderöl und etwas frischem Koriander ausgarnieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.