

Informationen zur Sendung vom 15.03.2024

Kartoffeln und Möhren-Untereinander zu Spiegelei

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Gemüse

650 g Kartoffeln (mehlige Sorte)
650 g Möhren
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Bohnenkraut
1 Lorbeerblatt
Frisch geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer
Butter zum Anschwitzen

Eier

4 Eier
1 EL Butter zum Braten
Salz

Außerdem

½ Bund frische Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln und Möhren schälen. Die Kartoffeln in circa 2 cm große Stücke teilen, die Möhren in halbe Scheiben oder kleine Viertel schneiden. Von den Zwiebeln und der Knoblauchzehe die Schale entfernen, dann beides fein würfeln.

In einen passenden Topf die Butter schmelzen und Zwiebel- und Knoblauchstückchen glasig anbraten. Die Kartoffeln zugeben und ebenso leicht anbraten. Dabei beständig rühren und aufpassen, dass nichts anbrennt. Jetzt etwas salzen, dann ziehen die Kartoffeln schon etwas Flüssigkeit. Die Karottenstücke zugeben, noch einmal umrühren und alles mit sehr wenig Wasser ablöschen. Mit Lorbeerblatt, Bohnenkraut und geriebener Muskatnuss würzen.

Es geht ähnlich wie bei einem Risotto weiter. Zwischendurch immer wieder umrühren. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, wird eine kleine Menge Wasser zugefügt. Das geschieht so lange, bis das Gemüse nach circa 25 Minuten gar ist. So binden die Kartoffeln das Ganze ab und machen das Gericht cremig, sind aber – so wie die Möhren – auch noch stückig. Zuletzt mit gemahlenem Pfeffer verfeinern.

Die Spiegelei – nicht zu heiß – in Butter braten. Dann erst am Tisch salzen, da sonst das Eigelb weiße Flecken bekommt.

Die Petersilie fein hacken.

Anrichten

Auf jeden Teller eine Portion Kartoffel-Möhren-Untereinander geben, mit Petersilie bestreuen und die Spiegelei auflegen.

Informationen zur Sendung vom 15.03.2024

Kartoffeln und Möhren-Untereinander zu Spiegelei

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

650 g Kartoffeln (mehligkochend) für 1,20 Euro; 650 g Bio-Möhren für 1,00 Euro; Zwiebeln und Knoblauch für 0,30 Euro; Gewürze pauschal für 0,20 Euro; Circa 80 g Butter oder Öl zu 0,70 Euro; Ein halber Bund Petersilie zu 0,50 Euro und 4 Bio-Eier für 1,80 Euro.

Pro Portion circa: 1,42 Euro

Das Besondere beim Untereinander

Für das Gelingen dieser einfachen Speise ist entscheidend, dass eine mehligke oder halbfestkochende Kartoffelsorte zum Einsatz kommt. Die Stücke sollten auch gar nicht so klein geschnitten werden, sonst entsteht Brei. Im Gegensatz zum Stampf – wo nachher alles zerkleinert wird – enthält dieses Gericht noch Gemüsestücke und ist dabei schön cremig.

Ähnlich wie bei einem Risotto wird die Flüssigkeit nach und nach angegossen und beständig gerührt. Durch das Rühren löst sich außen an den Kartoffelstücken die Stärke. Von daher macht die mehligke Sorte am meisten Sinn. So gart das Gemüse im Grunde im eigenen Saft und behält sein maximales Aroma.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!