

Informationen zur Sendung vom 08.10.2024

Gebratene Champignons auf Endiviensalat zu Süßkartoffelbällchen

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Salat

½ Endiviensalat
1 kleine Zwiebel
Etwas frische Petersilie

Salatsauce

150 ml Sahne
1 TL Senf
4 EL Rapsöl
½ unbehandelte Zitrone
Eeriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Gebratene Champignons

400 g Champignons
Butterschmalz
Salz
Pfeffer

Süßkartoffelbällchen

400 g Süßkartoffeln
400 g Kartoffeln
2 Eigelb
1 EL Kartoffelmehl
1-2 EL Paniermehl
Geräuchertes Paprikapulver
Muskat
Salz
Pfeffer

Panade

2 EL Mehl
2 Eiweiß
1 Tasse Paniermehl
0.75 Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung

Für die Süßkartoffelkroketten die Knollen schälen, in dicke Scheiben teilen und in ein passendes Gefäß geben. Mit Salz, Pfeffer und Pflanzenöl marinieren und im Backofen oder in der Heißluftfritteuse ca.15 Minuten bei 190 Grad schmoren. Für die Salzkartoffeln alle Exemplare schälen, kochen, würzen und ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Süßkartoffelscheiben abkühlen lassen, pürieren und zu den Salzkartoffeln geben. Die beiden Kartoffelmassen mit Eigelb, Paprikapulver, Salz, Muskat, Paniermehl und Kartoffelstärke vermischen. Bällchen formen und zunächst in Mehl, dann in verquirltem Ei und in Panierbrot wälzen. Ist die Masse zu weich, noch einmal mit Semmelmehl andicken. Nun nach und nach die Kartoffelbällchen in Pflanzenöl frittieren.

Für die Salatsauce die Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebelwürfelchen, Sahne, Senf, Zitrone, Zitronenschale, Öl, Salz und Pfeffer zugeben. Mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren. Den Salat waschen, trockenschleudern oder in einem Küchenhandtuch abtrocknen. Danach in feinste Streifen schneiden.

Kurz vor dem Anrichten die Champignons putzen, in Scheiben teilen und in einer passenden Pfanne in Butterschmalz kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, wenn die Pilze gebraten sind.

Informationen zur Sendung vom 08.10.2024

Gebratene Champignons auf Endiviensalat zu Süßkartoffelbällchen

Von Ulla Scholz

Anrichten

Auf jedem Portionsteller ein Salatnest anrichten. In die Mitte die Pilze füllen und rundum auf dem Salatkranz die Kartoffelbällchen anrichten. Den Salat mit Petersilienblättchen verzieren. Die Salatsauce in eine Sauciere füllen und getrennt servieren.

Ullas Küchentipps

Bitterstoffe im Endiviensalat

Aus Endivien, Chicorée und Co. wurden über die letzten Jahre die natürlichen Bitterstoffe herausgezüchtet. Diese sind jedoch für unsere Ernährung von Bedeutung, da sie die Verdauung auf verschiedene Art positiv beeinflussen. Bitterstoffe helfen auch beim Abnehmen – sie dämpfen das Hungergefühl.

In Rezepten lese ich oft den Tipp, dass wir bitteren Endiviensalat einige Minuten in heißem Wasser einweichen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken sollen. Da Salate wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe enthalten, werden auch die guten Inhaltsstoffe mit den Bitterstoffen herausgewaschen. Sinnvoller ist es, bittere Salate mit einer Kartoffelbeilage oder Kartoffelsauce zu neutralisieren. Auch das Schneiden in hauchdünne Streifen mildert bitteren Geschmack.

Süßkartoffeln

Süßkartoffeln kommen ursprünglich aus Südamerika. Das Gemüse wird mittlerweile in Europa und auch in Deutschland angebaut. Es gibt verschiedene Sorten. Orangefarbige, kleine Exemplare schmecken besonders aromatisch. Im Gegensatz zur klassischen Speisekartoffel, die botanisch zu den Nachtschattengewächsen zählt, lassen sich Süßkartoffeln auch roh zubereiten. Die Pflanze kommt aus der Familie der Windengewächse und zeichnet sich durch Betacarotin und Ballaststoffe aus.

Frittieröl

Das Öl nach dem Frittieren abkühlen lassen und durch ein Sieb oder ein Tuch gießen. So werden kleinste Partikel herausgefiltert und wir können das Öl mehrmals verwenden. Damit sich keine schädlichen Transfettsäuren bilden, sollte das Fett nie höher als 170 Grad erhitzt werden. Wenn keine Fritteuse vorhanden ist, zum Frittieren einen hohen Topf nur zur Hälfte mit Öl befüllen und ein Thermometer verwenden. Wenn kleine Kinder beim Kochen zugucken, den Topf zur Sicherheit auf die hintere Kochplatte stellen und nie unbeaufsichtigt lassen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!