



Kartoffel-Feta-Küchlein

mit Paprika, Lauch und Olivensalsa



ca. 45min



2 Personen

Puffer, Taler, Küchlein und Co.: Alles, was man in eine runde Form bringen und in der Pfanne knusprig braten kann, steht bei uns ganz hoch im Kurs. Heute auf dem Speiseplan: fluffige, goldbraun gebratene Küchlein aus gestampften Kartoffeln, cremig-würzigem Feta und leckeren Gewürzen. Dazu gesellt sich ein knackiges Bratgemüse bestehend aus Paprika und Lauch, außerdem eine fein-salzige Olivensalsa mit Petersilie. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Paprika
- 10g Petersilie
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Tomate
- 150g Feta ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 54.9g, Eiweiß 23.8g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Kartoffeln** ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 15-20Min. gar kochen. Die Herdplatte ausschalten, die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



4. Kartoffeln stampfen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kartoffeln** mit einem Kartoffelstampfer zu einem fast glatten **Brei** stampfen, den **Feta** darüber zerkrümeln. 1 Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Den **Kartoffelbrei** mit der **½ der Gewürzmischung**, dem **Knoblauch**, der **½ des Eis**, 1 kräftigen Prise Salz sowie **½TL Pfeffer** vermengen. Das übrige Ei aufbewahren.



2. Gemüse braten

Inzwischen den **Lauch** längs halbieren und dann in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Lauch** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 10-12Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.



5. Küchlein formen

Den **Kartoffelbrei** etwas abkühlen lassen und anschließend mit den Händen zu **6 dicken Küchlein** formen. Jedes **Küchlein** in das übrige Ei tunken. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



3. Salsa zubereiten

Inzwischen die **Petersilie samt Stängeln** und die **Oliven** sehr fein schneiden, dann mit 1,5EL Balsamicoessig, 1TL Honig sowie 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Salsa** verrühren. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden und unter die **Salsa** mengen.



6. Küchlein braten

Die **Küchlein** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind. Die **Kartoffel-Feta-Küchlein** und das **Gemüse** auf Teller verteilen, mit der **Salsa** beträufeln und servieren.