



<650kcal: 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!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Paprika
- 10g Petersilie
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Tomate
- 100g Feta ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 19.9g



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.



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 und ½TL Pfeffer vermengen. Das übrige Ei aufbewahren.



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.



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



Inzwischen die **Petersilie samt Stängeln** und die **Oliven** sehr fein schneiden, dann mit 1½EL 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.



Die **Küchlein** in derselben Pfanne mit 1 EL 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.