



<650kcal: Kartoffel-Feta-Küchlein

mit Paprika, Lauch und Olivensalsa



ca. 50min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 2 Paprika
- 20g Petersilie
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Tomaten
- 200g Feta ⁷
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- großer 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 639kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 20.5g



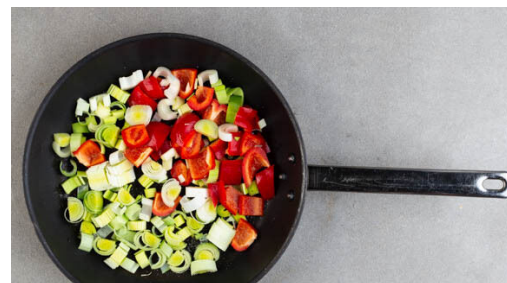
1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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. 2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Den **Kartoffelbrei** mit der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch**, der ½ des Eis, ½TL Salz und 1TL Pfeffer vermengen. Das übrige Ei aufbewahren.



2. Gemüse braten

Inzwischen den **Lauch** jeweils 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 2EL Olivenöl und ½TL 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 **12 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 3EL Balsamicoessig, 2TL Honig sowie ½TL Salz zu einer **Salsa** verrühren. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden und unter die **Salsa** mengen.



6. Küchlein braten

Die **½ der Küchlein** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind. Anschließend die **übrigen Küchlein** braten oder eine zweite Pfanne verwenden, wenn es schnell gehen soll. Die **Kartoffel-Feta-Küchlein** und das **Gemüse** auf Teller verteilen, mit der **Salsa** beträufeln und servieren.