

Kartoffel-Nest mit Kräutercreme & marinierten Karotten



Mengenangaben für **4 Portionen**

Kartoffelnest

Zutaten:

- Kartoffeln: 800 g
- 1 große Zwiebel
- Kräutersalz
- Haferflocken: 40 g
- 2 - 3 EL Vollkornmehl
- 2 - 3 EL Wasser
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebel schälen, dann raspeln und in einem Küchentuch ausdrücken. Haferflocken ca. 10 Minuten im Wasser quellen lassen und mit dem Mehl zur Kartoffelmasse geben. Mit Kräutersalz würzen. Mit feuchten Händen kleine Puffer formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Puffer goldbraun backen.

Kräutercreme

Zutaten:

- Skyr: 200 g
- Sauerrahm: 50 g
- Kräuter (z.B. Dill) Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Kräutercreme alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Karotten

Zutaten:

- Karotten: 500 g
- Gemüsebrühe: 100 ml
- Sojasauce: 40 ml
- Apfelessig: 2 EL
- Honig: 1 EL
- 1 Knoblauchzehe
- Dill

Zubereitung:

Karotten schälen und längs in dünne Streifen schneiden. Anschließend kurz blanchieren. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade bereiten und über die noch warmen Karotten geben. Mindestens 20-30 Minuten ziehen lassen.

Kartoffelpuffer mit Creme bestreichen, mit Karotten und Dill belegen und zuletzt eine Prise frisch gemahlenen Pfeffer darüber geben.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
402 kcal	8,4 g	2 g	61 g	18 g	14 g	8,67 g	3,4 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch
------------	-----------