

Gebackene Süßkartoffeln mit Schwarze-Bohnen-Creme und Hummus

Zutaten für 2 Personen:

2 große Süßkartoffeln
½ Dose schwarze Bohnen
(200 g; oder
weiße Bohnen), abgetropft
2–3 Jalapeñoscheiben
(aus dem Glas)
1 TL Aprikosenkonfitüre
100 g saure Sahne (oder Schmand)
EL weißer Balsamico-Essig
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Prise Zucker

Hummus:

1 kleinere Dose Kichererbsen
(200 g)
1 Knoblauchzehe
1 EL Tahin (Sesampaste)
1 Msp. mildes Currypulver
Saft von ½ Zitrone
1 kleine Prise Zucker
Salz
1 EL qualitativ hochwertiges Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Süßkartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten weich garen, dabei gegen Ende der Garzeit mit einem Holzspieß oder einem spitzen Messer eine Garprobe machen.

Bohnen, Jalapeños, Aprikosenkonfitüre und Balsamico-Essig im Standmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saure Sahne mit Zucker und etwas Salz und Pfeffer in einer Schale cremig aufschlagen.

Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Süßkartoffeln auf zwei Teller setzen, längs einschneiden und mithilfe von zwei Gabeln aufbrechen. Dann mit der Bohnencreme füllen und mit der gewürzten sauren Sahne garniert servieren.

Zubereitung Hummus:

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse in einen Mixbecher drücken. Kichererbsen, Tahin, Currypulver und die Hälfte des Zitronensafts dazugeben und mit dem Stabmixer glatt mixen.

Den Zucker hinzufügen und mit Salz und nach Belieben mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss das Hummus mit Olivenöl verfeinern und in einen gut schließenden Behälter füllen.

Kartoffelkäse mit Schnittlauch und Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, mehlig
100 g Frischkäse
100 g saure Sauerrahm
80 g Zwiebel
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Kümmel, gemahlen

2 große Scheiben frisches Bauernbrot
etwas Butter

5 Kirschtomaten
Schnittlauchröllchen und –spitzen zum Garnieren

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale in wenig Wasser gar kochen. Noch heiß pellen und ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein stampfen.

Frischkäse und Sauerrahm einrühren.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Kümmel zu den Zwiebeln geben.

Kartoffelpüree und Zwiebelmischung miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Brot toasten. Scheiben halbieren und Butter aufstreichen. Mit der Kartoffelmischung bedecken. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Mit Schnittlauch garnieren.

Mini-Kartoffelknödel mit Orangen und Knuspermandeln

Zutaten für 4 Personen:

Für den Kartoffelteig:

600 g mehliges Kartoffeln
200 g Mehl
50 g Butter
50 g Grieß
2 Eigelbe

1 Prise Salz
Mandelmischung:
50 g Butter
40 g Zucker
3 EL Orangensaft
120 g gemahlene Mandeln
Abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Orange

Puderzucker
Zesten von 1 unbehandelten Orange

Zubereitung:

Die Kartoffeln in Alufolie wickeln. Bei 200°C im vorgeheizten Backofen 1 Stunde backen und anschließend pellen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Butter in Stücken, den Grieß, Eigelbe und Salz hineingeben. Die heißen Kartoffeln kranzförmig durch die Kartoffelpresse auf den Mehtrand drücken und alles miteinander rasch zu einem glatten Teig kneten. 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Strängen von 3-4 cm Durchmesser rollen und mit Mehl bestäuben. Mit einem Messer 1 cm große Stücke abschneiden und mit der Hand zu Knödeln rollen. In kochendes, leicht gesalzenes Wasser einlegen und bei schwacher Hitze in 6 Minuten garziehen lassen. Abseihen und gut abtropfen lassen.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Zucker und Orangensaft zugeben und köcheln, bis die Mischung leicht karamellisiert. Die Mandeln und die abgeriebene Orangenschale zufügen und rühren, bis sich die Butter-Zucker-Mischung vollständig mit den Mandeln vermischt hat. Mit den Knödeln vermengen, bis sie ganz von der Mandelmischung eingehüllt sind. Die Knödel auf Teller anrichten, mit Puderzucker und Orangenzesten bestreuen.