

Mittwoch, 26. April 2023

Rezept für 4 Personen

Jacqueline Amirfallah Kartoffelbuchteln mit gedünstem Spargel und Zitronen-Hollandaise

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Buchteln:

200 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1 Bund	Estragon, klein
100 ml	Milch
1 EL	Zucker
30 g	Hefe, frisch
100 g	Kartoffelstärke
100 g	Mehl
2	Eigelb



Für Spargel und Sauce:

2 kg	weißer Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Bio-Zitrone
100 g	Butter
2	Eigelb
2 EL	Weißweinessig, mild

Außerdem:

etwas	Butter für die Form und zum Bestreichen
-------	---

Zubereitung:

1. Für die Buchteln Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen.
2. Kartoffeln zugedeckt aufkochen, weich garen.
3. Inzwischen Spargel waschen und schälen. Untere evtl. angetrocknete oder holzige Enden abschneiden.
4. Spargelschalen und -abschnitte knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
5. Währenddessen Spargel in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln, bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank lagern.
6. Fertig gekochten Spargelfond durch ein feines Sieb passieren.
7. Kartoffeln abgießen. Im offenen Topf auf der heißen Herdplatte etwas ausdampfen lassen.
8. Kartoffeln durch eine Presse in eine Rührschüssel drücken, etwas abkühlen lassen.
9. Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Estragon hacken, zugedeckt beiseite stellen.
10. Milch erwärmen, Zucker einrühren und die Hefe hineinbröckeln und auflösen lassen.
11. Kartoffelstärke und Mehl zu den Kartoffeln geben, alles locker durchmischen.
12. Eigelbe, Hefemilch-Mix und Hälfte Estragon zugeben. Alles glatt verkneten. Zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.
13. Zum Teig etwa 1 TL Salz geben, durchkneten und den Teig zu 4 etwa gleich großen Kugeln formen.
14. Mit etwas Abstand zueinander in eine gebutterte kleine Auflauf-/Backform setzen. Nochmals. ca. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.

15. Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
 16. Bucheln mit etwas flüssiger Butter bestreichen, im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.
 17. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
 18. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
 19. In einer großen Pfanne 20 g Butter und etwa 200 ml vom Spargelfond aufkochen. Spargel zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten gar dünsten.
 20. Übrige Butter schmelzen.
 21. Eigelbe und Essig in einem Schlagkessel vermischen. Über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.
 22. Flüssige Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht.
 23. Soße mit Zitronenschale, -saft und Salz abschmecken.
 24. Bucheln aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
 25. Spargel aus dem Fond heben, abtropfen lassen.
 26. Bucheln, Spargel und Sauce Hollandaise anrichten. Mit Rest Estragon bestreut servieren.
- Extra-Tipp: Übrige bleibendes Eiweiß z. B. bei Zubereitung eines Rühreis einfach mit unterquirlen. Alternativ für eine Makronen- oder Meringemasse verwenden.

Pro Portion: 590 kcal/ 2470 kJ
61 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 30 g Fett