

Jacqueline Amirfallah Kartoffelbuchteln mit gedünstetem Spargel und Zitronen-Hollandaise Mittwoch, 26. April 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Buchteln:

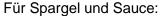
200 g Kartoffeln, mehligkochend

etwas Salz

1 Bund Estragon, klein

100 ml
1 EL
30 g
100 g
Milch
Zucker
Hefe, frisch
Kartoffelstärke

100 g Mehl2 Eigelb



2 kg weißer Spargel

etwas Salz
etwas Zucker
1 Bio-Zitrone
100 g Butter
2 Eigelb

2 EL Weißweinessig, mild



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 abbrausen, 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. Buchteln aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
- 25. Spargel aus dem Fond heben, abtropfen lassen.
- 26. Buchteln, 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