

Kartoffelstampf mit Räucherforelle, Spinat und Ei

Zutaten für den Kartoffelstampf (für 4 Personen):

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 geräuchertes Forellenfilet
- 2 Schalotten
- etwas Butter
- Salz
- Pfeffer

Kartoffeln mit Schale weich kochen, danach pellen. Schalotten pellen, würfeln und in einer Pfanne in etwas Butter anschwitzen. Die Kartoffeln dazugeben und leicht anbräunen. Kartoffeln und Schalotten zusammen stampfen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Brühe dazugeben und vorsichtig vermengen. Das Forellenfilet in feine Stücke zupfen und unter den Stampf heben.

Zutaten für den Spinat:

- 2-3 Hände voll frischer Spinat
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Schalotten
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- etwas Apfelsüße oder Ahornsirup

Spinat gründlich waschen und grob zupfen. Knoblauch und Schalotten fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Spinat portionsweise dazugeben und ebenfalls leicht anschwitzen. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Apfelsüße oder Ahornsirup abschmecken.

Zutaten für pochierte Eier:

- 4 Eier
- 1 Spritzer Essig
- Salz

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, 1 Spritzer Essig und 1 Prise Salz hinzugeben. Das Wasser etwas abkühlen lassen und kurz unter dem Siedepunkt halten.

Die Eier nacheinander vorsichtig mit folgender Methode ins Wasser geben: Mit einem Schneebesen einen Strudel erzeugen. Das Ei aufschlagen, vorsichtig in eine Kelle geben und anschließend langsam in den Strudel gleiten lassen. Mit Hilfe einer Gabel das Eiweiß um das Eigelb legen und für circa 3-5 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen