

Panierte Senfeier mit Kartoffelstampf

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Bio-Eier
- 1 Tasse Mehl
- 2 verquirlte Eier
- 50 g Pankomehl
- 50 g Paniermehl
- Pflanzenöl

Die Eier etwa 6-7 Minuten wachweich kochen. Wer mag, kann sie auch weich oder hart kochen. Abschrecken und die Schalen entfernen. Für die Panade Mehl, Paniermehl und aufgeschlagene Eier in separate Schüsseln geben. Die Eier verquirlen, die beiden Paniermehl-Sorten vermengen.

Das Öl erhitzen. Einen Holzstab in das Öl stellen. Wenn daran Bläschen aufsteigen, ist das Öl heiß genug zum Frittieren. Die Eier zuerst in Mehl, dann in der Eiermasse und zum Schluss in den Bröseln wenden. Danach sofort in das Frittierfett geben und goldbraun ausbacken. Das dauert etwa 3-4 Minuten. Die Eier danach auf Küchenkrepp legen und das überschüssige Fett abtupfen.

Zutaten für die Soße:

- 250 g fettarmer Joghurt
- 70 g Butter
- 2 EL mittelscharfer Senf
- Salz
- Zucker

Joghurt, Butter und Senf in einen Topf geben und mäßig erhitzen. Alle Zutaten nach und nach verrühren, bis eine geschmeidige Soße entsteht. Die Soße nicht stark köcheln lassen, sie flockt sonst aus. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

Den Senf kann man nach Geschmack auswählen und auch verschiedene Sorten mischen. Bei der Joghurt- oder Buttermenge kann man ebenfalls variieren.

Zutaten für den Stampf:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Salz
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis sie knapp bedeckt sind. Etwas Olivenöl, 1 angedrückte Knoblauchzehe und etwas Salz dazugeben. Weichkochen, abgießen und dabei mindestens 1 Tasse Kochwasser auffangen.

Die Kartoffeln grob zerstampfen. Butter und nach und nach etwas Kochwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Petersilie waschen, trocknen und grob hacken. Zum Schluss mit dem Stampf vermengen.

Stampf auf Teller verteilen, die Soße darüber geben und die Eier darauf platzieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 22.03.2024

Koch/Köchin: Rainer Sass

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