

Liebe Köch*innen,

wow, das ging schnell! Es gibt schon wieder Bärlauch! Um mal was anderes als Pesto und Pasta zu machen – was ziemlich lecker ist – dachte ich heute mal an Kartoffeln. Die Powerblätter passen nämlich super in einen Kartoffelstampf! Dazu gab es ein schnelles Lauchgemüse und Ofenkarotten. Ein vegetarisches Komfort Food, das mal eben zum Mittagessen gemacht ist. Übrigens kann der Bärlauch auch püriert werden und in Gefrierbeuteln oder Eiswürfelformen eingefroren werden. Damit kann ein Kartoffelpüree auch weit nach der Saison noch zum Bärlauchstampf werden.

Stefan Herbolzheimer
Es gibt wieder PopUp Termine:
www.dickekatzekocht.de



Zutaten

Für 4 Portionen

Bärlauch-Kartoffel-Stampf

- 500 g Kartoffeln mehlig
- 300 – 400 ml Milch
- 50 g Butter (oder mehr ;))
- Salz, Muskat
- 1 Bund Bärlauch

Schnelles Lauchgemüse

- 1 Stange Lauch (etwa 300 g)
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- Gewürzkraft Gewürz von Wurdies
- Salz
- Wasser

Ofenschmorkarotten

- 4 Karotten
- Gyrosgewürz
- Salz, Öl

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser weichkochen. Bärlauch fein schneiden. Strunk und Blätter separat beiseitelegen. Butter in einem großen Topf bräunen lassen und Strunk vom Bärlauch kurz ausbraten. Mit Milch aufgießen und die Milch einmal kurz aufkochen. Kartoffeln, Salz und Muskat nach Geschmack dazugeben und zu einer sämigen Konsistenz stampfen.

Lauch der Länge nach halbieren, in Halbringe schneiden und waschen. Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden. Zwiebeln in Butter anbraten, etwas Salz und Gewürzkraft dazu geben, Lauch hinzufügen, umrühren, etwa 100 ml Wasser dazu geben und mit Deckel kochen bis er weich ist.

Karotten schräg schneiden, etwas drehen und wieder schräg schneiden, sodass große dreieckige Stücke entstehen. Mit Öl, Gyrosgewürz und Salz in einer Schüssel vermengen und bei 220 Grad Umluft etwa 20 Minuten im Ofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Ofenblech rösten.