



PIKANTE KARTOFFELKÜCHLEIN MIT RUCOLACREME

WAHLWEISE MIT GEFLÜGELBRUST

ZUBEREITUNG

ZUTATEN für 16 Küchlein

400g mehlig kochende Kartoffeln	200g Frischkäse (0,2 Fett)
400g Süßkartoffeln	1 Knoblauchzehe
1 Lauchstange (200g)	1 Bund Rucola (ca. 100g)
Salz, Pfeffer	3 EL Zitronensaft
2 EL Paniermehl	3 EL Olivenöl
2 Eier	4 EL flüssige Brühe
1 TL Thymian, gerebelt	Ausserdem: Backpapier

WAHLWEISE MIT GEFLÜGELBRUST

200 g Geflügelbrust

NÄHRWERTE | pro 4 Küchlein ca.:

Brennwert: 331 kcal | Eiweiß: 16 g
Fett: 9g | Kohlenhydrate: 44 g
Ballaststoffe: 7 g

NÄHRWERTE FLEISCH | pro 4 Küchlein ca.:

Brennwert: 351 kcal | Eiweiß: 22 g
Fett: 10g | Kohlenhydrate: 42 g
Ballaststoffe: 7 g

1. Kartoffeln und Süßkartoffeln in wenig Wasser 20 Minuten garen.
2. Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 160 Grad) vorheizen.
3. Vom Lauch Wurzelansatz und dunkelgrüne Blätenden abschneiden, Lauch längs einschneiden, sorgfältig waschen und in dünne Scheiben schneiden und 10 Minuten in Salzwasser dünsten.
4. Die gekochten Kartoffeln schälen, grob reiben, leicht ausdrücken, mit Lauch, Paniermehl, Eiern und Thymian vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Aus dieser Masse ca. 16 Plätzchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.
7. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Rucola putzen, waschen und die Blätter von harten Stielen befreien. Frischkäse mit Zitronensaft, Öl und Brühe fein pürieren. Rucola zugeben und kurz mitpürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
8. Die Kartoffelplätzchen mit der Rucolacreme servieren.



WAHLWEISE MIT GEFLÜGELBRUST

9. Für die Creme die Geflügelbrust in 250 ml gut gesalzenem Wasser 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen, in Stücke schneiden und anstelle des Frischkäses wie beschrieben fein pürieren.

HINWEIS: Süßkartoffeln enthalten im Vergleich zu herkömmlichen Kartoffeln ein Vielfaches an Beta-Carotin.