



Kartoffeltaler mit Koriander an feinem Spargelragout

Zutaten für 2 Portionen

Für Kartoffeltaler und das Spargelragout

- 300 g Kartoffeln, mehligkochend
- 80 g Bio-Maisgriess
- 4 weisse Spargel - den holzigen Teil abschneiden; den Rest schälen
- 4 grüne Spargel - den holzigen Teil abschneiden
- 2 EL Pfeilwurzelmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Yaconsirup
- 2 Prisen Muskatnusspulver
- 2 EL fein geschnittener Koriander

Für die Sauce

- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g Hafersahne ([selbermachen](#))
- 30 g Zwiebeln - schälen und in feine Würfel schneiden
- 1 TL Dinkelmehl, hell
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Apfelessig
- 1/3 TL Paprikapulver
- 1 Prise Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Kartoffeltaler die Kartoffeln mit Schale in gesalzenem Wasser weichkochen.

In der Zwischenzeit die Sauce für das Spargelragout zubereiten. Hierzu die Zwiebelwürfel im Kokosöl andünsten, dann das Mehl einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. leicht köcheln lassen. Dann die Hafersahne dazugeben und das Ganze mit einem Stabmixer fein mixen. Den Apfelessig einrühren, mit Paprika, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Herdplatte abschalten und die Sauce beiseitestellen.

Sobald die Kartoffeln weich sind, das Wasser abgiessen und die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen. Dann pellen und durch die Kartoffelpresse drücken (oder mit einem Stampfer fein stampfen). 1 EL Kokosöl, das Pfeilwurzelmehl, Senf, Maisgriess, Yaconsirup und Koriander zur Kartoffelmasse geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und 10 Min. ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Spargelragout den Kartoffeltopf mit frischem Wasser füllen und aufkochen lassen. Leicht salzen und 1 TL Yaconsirup sowie 1 Spritzer Zitronensaft dazugeben und den weissen Spargel darin ca. 8 Min. köcheln, sodass er noch etwas Biss hat. Anschliessend mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Dann den grünen Spargel im selben Wasser ca. 3 Min. köcheln lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Die grünen und weissen Spargelstangen schräg in 2-cm-Stücke schneiden und in die Sauce geben. Diese dann erst kurz vor dem Servieren nochmals erwärmen.

Zwischenzeitlich das restliche Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse zu Talern formen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Kartoffeltaler zusammen mit dem Spargelragout anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 718 kcal
- Kohlenhydrate: 67 g
- Eiweiss: 16 g
- Fett: 40 g