



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Schmorgurken mit Quetschkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

Quetschkartoffeln

1 kg Kartoffeln, festkochend, mittelgroß

Schmorgurken

1 Lauchstange, klein

ca. 200 ml Rapsöl

Salz

700 g Mini-Gurken (auch: Snack-Gurken)

1 TL Senfsaat

½ TL Kümmelsaat

20 g Mehl, Type 405

400 ml Gemüsebrühe, kalt

Pfeffer

1 TL Weißweinessig, wahlweise

Kräuteressig

1–2 Schalen Kresse



Und so geht's:

Quetschkartoffeln: Kartoffeln mit Schale ca. 25 bis 30 Min. in Salzwasser kochen. Dann in kaltem Wasser leicht abkühlen, pellen und warm stellen.

Schmorgurken: Lauch putzen, den grünen Teil des Lauches in Scheiben schneiden (den weißen Teil aufbewahren), waschen und in einem kleinen Topf mit 150 ml Rapsöl 5 Min. unter Rühren weich schmoren. Lauch mit dem Schneidstab pürieren, durch ein feines Sieb passieren und mit Salz würzen. Gurken waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den weißen Teil des Lauchs waschen, längs halbieren, in Streifen schneiden, dann fein würfeln und in einem Topf in 3 EL Rapsöl glasig dünsten. Senfsaat und Kümmel unterrühren und mit Mehl bestäuben. Dann die kalte Brühe unter rühren mit dem Schneebesen erst in dünnem Strahl

zugeben, dann mit dem Rest auffüllen und aufkochen.

Die Gurken zugeben und unter Rühren 8 bis 10 Min. offen schmoren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzer Essig leicht säuerlich abschmecken.

Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, leicht zerdrücken und mit dem Lauch-Öl beträufeln. Schmorgurken dazu anrichten und mit der Kresse bestreut servieren.

TIPP: Dazu schmecken auch wachsweiße Eier oder gebratener bzw. gedämpfter Fisch sehr gut. Das Lauchöl passt auch hervorragend zu gekochtem Spargel!

Copyright: UFOP

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.