



Kartoffelküchlein auf Kohlrabi-Ragout

Zutaten 8 Personen Kcal. 417, 1 Portion

Kartoffelküchlein

- 1 Kg mehligke Kartoffeln
- 2 El Olivenöl
- 90 g Dinkelmehl
- 40 g Kartoffelstärke
- 2 Tl Salz
- 1 Tl Pfeffer
- 2 Pr Muskat
- 2 El Kokosöl

Füllung

- 300 g Mangold od. Pack Choi
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tl Tamari Sojasauce
- 2 El Kokosöl
- Salz und Pfeffer

Kohlrabi-Ragout

- 6 Kohlrabi
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 400 ml Mandelsahne
- 1 Bd Petersilie
- 2 El Kokosöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln für ca. 25 Min. in einem Kochtopf mit Dämpfeinsatz garen. Alternativ können die Kartoffeln auch im Wasser gekocht werden.
- Mangold oder Pack Choi waschen und den Strunk abschneiden. Anschließend die Mangold-Stiele zuerst in kleine Streifen und dann in kleine Stücke schneiden. Die Blätter sehr fein schneiden.
- Schalotte und Knoblauchzehe fein würfeln.
- Zwiebel würfeln. Petersilie hacken.
- Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden.
- Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Kohlrabi-Stücke hinzufügen und erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Mandelsahne nach und nach zugeben und einkochen lassen. So wird das Ragout schön cremig.
- Die fertig gegarten Kartoffeln in eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Anschließend stampfen. Mehl, Stärke, Salz, Pfeffer, Muskat und Olivenöl



- zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Für später beiseitestellen.
- Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Mangold-Stiele zusammen mit der Schalotte glasig anschwitzen. Dann die feinen Mangoldblätter zugeben und für wenige Minuten mitbraten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
- Den Kartoffelteig in so viele Stücke teilen, wie es Portionen sein sollen. Den Teig zu einer Kugel formen, platt drücken und mit etwas Mangold-Gemüse füllen. Das Küchlein oben zusammendrücken und dann ganz vorsichtig flach drücken.
- Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Küchlein von beiden Seiten gold-knusprig braten. Die Petersilie unter das Kohlrabi-Ragout heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit einem Küchlein servieren.