

# Kartoffelküchlein mit Sauerampfer

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.  
ergibt ca. 24 Küchlein

## Kartoffelküchlein

**800 g fest kochende Kartoffeln,**  
mittelfein gerieben

**2 Eier, verklopft**

**ca. 80 g Sauerampferblätter,**  
blanchiert, gehackt

**¼ Teelöffel Salz**

**Pfeffer aus der Mühle**

**Bratbutter zum Braten**

**1.** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. **2.** Kartoffeln etwas auspressen, in einer Schüssel mit Eiern und der Hälfte des Sauerampfers mischen, würzen. Restlicher Sauerampfer für den Schaum beiseite stellen. **3.** Die Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Kartoffelmasse portionenweise in der Pfanne mit 2 Esslöffeln zu Küchlein von je ca. 5 cm Ø formen, etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten, herausnehmen, im leicht geöffneten Ofen warm stellen.

## Sauerampferschaum

**1 Teelöffel Butter oder**  
Margarine

**1 Schalotte, fein gehackt**

**beiseite gestellter**  
Sauerampfer

**1,8 dl Saucen-Halbrahm**

**Salz, Pfeffer, nach Bedarf**

**1.** Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Sauerampfer kurz mitdämpfen. **2.** Rahm dazugießen, aufkochen. **3.** Sauce mit dem Mixstab schaumig rühren, würzen, zu den Küchlein servieren.

**Tipp:** statt Sauerampfer Portulak verwenden.

**Pro Person:** 17 g Fett, 9 g Eiweiss,  
32 g Kohlenhydrate, 1341 kJ (321 kcal)



*Der Sauerampfer wird auch Feld- oder Wiesenampfer genannt. Er schmeckt leicht säuerlich, etwas bitter und sehr pikant. Er wächst auf Wiesen, an Wald- oder Wegrändern. Die jungen Blätter können ab März bis in den Spätherbst gepflückt werden. Die Blüten vor der Verwendung abschneiden. Die Blätter für Saucen zuerst blanchieren, damit die grüne Farbe erhalten bleibt.*

