



Sauce, Kartoffeln mit Salzkruste

«Gebratene Milch» (Leche frita)

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Kühl stellen: ca. 4 Std.

für ein Backblech von 20 cm Ø,
gefettet, mit Klarsichtfolie
ausgelegt

3 dl Milch
5 Esslöffel Zucker
1 Prise Salz
½ unbehandelte Zitrone, nur
dünn abgeschälte Schale
½ unbehandelte Orange, nur
dünn abgeschälte Schale
1 Zimtstange

30 g Maizena
3 Esslöffel Milch

2 frische Eier, verknüpft
50 g Paniermehl

Bratfett (½ Butter, ½ Olivenöl)
zum Braten

2 Esslöffel Zucker
½ Teelöffel Zimt

Milch mit allen Zutaten bis und
mit Zimt verrühren, ca. 10 Min.
köcheln. Flüssigkeit durch ein Sieb

in die Pfanne zurückgiessen. Mai-
zena mit den 3 Esslöffeln Milch an-
rühren, unter Rühren mit dem
Schwingsbesen beigegeben, ca. 5 Min.
kochen, bis sich die Masse vom
Pfannenboden löst, leicht abküh-
len. Die Masse in das vorbereitete
Blech geben, glatt streichen, aus-
kühlen. Zugedeckt ca. 4 Std. kühl
stellen, bis sie fest ist. Auf ein Brett
stürzen, Folie entfernen, die Masse
mit einem in heisses Wasser ge-
tauchten Messer in 12 gleich grosse
Stücke schneiden. Eier und Panier-
mehl in je einen tiefen Teller geben,
die Stücke portionenweise zuerst
im Ei, dann im Paniermehl wen-
den. Im warmen Bratfett beidsei-
tig goldbraun braten, auf Haus-
haltpapier abtropfen, warm stellen.
Zucker und Zimt mischen, zu der
«gebratenen Milch» servieren.

Dazu passen: Erdbeeren, Früch-
te-Coulis.

Pro Stück: 8 g Fett, 8 g Eiweiss,
41 g Kohlenhydrate, 1135 kJ (271 kcal)

Kartoffeln mit Salzkruste (Papas arrugadas)

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

1 kg kleine fest kochende
Kartoffeln (z. B. Charlotte,
Granola), ungeschält
3 Esslöffel grobes Meersalz

Die Kartoffeln mit Wasser bedec-
ken, das Salz beigegeben, zugedeckt
weich kochen, abtropfen. Kartof-
feln in die Pfanne zurückgeben,
bei mittlerer Hitze erwärmen, bis
alle Flüssigkeit verdampft ist und
sich eine Salzkruste auf der Schale
gebildet hat.

Pro Person: 0 g Fett, 5 g Eiweiss,
37 g Kohlenhydrate, 745 kJ (178 kcal)

