

## 1. TAG KARTOFFELSTOCK MIT RASSIGEM RAGOUT

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

<b>* 2 kg</b>	<b>1 kg mehlig kochende Kartoffeln</b> , in Stücken <b>Salzwasser</b> , siedend
<b>3 dl</b>	<b>1½ dl Milch</b>
<b>100g</b>	<b>50g Butter</b>
<b>2 Msp.</b>	<b>1 Msp. Muskat</b> <b>Salz, Pfeffer</b> nach Bedarf
	<b>2 EL Rapsöl</b> <b>2 rote Zwiebeln</b> , in Schnitzen <b>400g Shiitake</b> , evtl. halbiert <b>500g Cherry-Tomaten</b> , halbiert
	<b>2 dl Saucen-Halbrahm</b> <b>1 dl Wasser</b> <b>1 EL pikante Sojasauce</b> <b>2 TL Sambal Oelek</b> <b>Salz, Pfeffer</b> , nach Bedarf

1. Kartoffeln im Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen, sehr gut abtropfen.
2. Milch mit der Butter in derselben Pfanne aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Kartoffeln begeben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts luftig rühren, würzen, zugedeckt beiseite stellen.
3. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Zwiebeln und Pilze ca. 5 Min. anbraten. Cherry-Tomaten kurz mitbraten.
4. Rahm, Wasser, Sojasauce und Sambal Oelek verrühren, dazugießen, ca. 5 Min. kochen, würzen, mit dem Kartoffelstock anrichten.

**Portion:** 545kcal, E 11 g, Kh 47 g, F 3 g



## 2. TAG OFENGUCK MIT EIERN

	<b>1 kg Kartoffelstock</b> vom Vortag
	<b>400g Lauch</b> , in feinen Streifen
	<b>1 EL Rapsöl</b>
	<b>½ TL Salz</b>
	<b>4 frische Eier</b>
	<b>2 Prisen Salz, wenig Pfeffer</b>

1. Kartoffelstock in einer gefetteten ofenfesten Form (ca. 3 Liter) verteilen. Lauch, Öl und Salz mischen, darauf verteilen.
2. **Backen:** ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofenguck herausnehmen, mit einem Löffel 4 Vertiefungen in den Lauch drücken. Eier nacheinander in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig in die Vertiefungen gleiten lassen, würzen, ca. 10 Min. fertig backen.

**Portion:** 417kcal, E 14g, Kh 40g, F 21g

