



Schlemmen mit tollen Knollen

Sie ist aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Von Natur aus schlank mit rund 70 Kilokalorien pro 100 Gramm, stärke- und vitaminreich – vor allem an Vitamin C –, spielt die Kartoffel eine Hauptrolle in puncto gesunder Ernährung. Dabei braucht es nicht immer die altbekannte und bewährte Lieblingsknolle zu sein. Exotischere Modelle wie Süßkartoffel oder Trüffelkartoffel bringen Abwechslung auf den Tisch und Letztere auch Farbe in den Alltag.

Fotos: W&B/Sporret (2)



Johann Mikschy ist diätetisch geschulter Gourmetkoch. Der 35-Jährige leitet das Restaurant ViCulinaris in Bad Tölz.



Wildlachs auf Trüffelkartoffelragout

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN:

300 g Wildlachsfilet • 400 g Trüffelkartoffeln • 2 Tomaten • je 1 EL Kapern, geschnittene Petersilie • 2 Schalotten • je 1 TL Olivenöl, Butter • 2 frische Lorbeerblätter • Gemüsebrühe • Weißweinessig • Salz, Pfeffer • 1 Vakuumbbeutel

ZUBEREITUNG:

Die Trüffelkartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen. Tomaten in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, ebenfalls abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Schalotten klein würfeln, in Butter andünsten, Trüffelkartoffeln dazugeben, mit etwas Gemüsefond aufgießen und alles kurz verkochen lassen. Kapern, Tomaten und Lorbeerblätter zugeben. Alles mit etwas Weißweinessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das mit Pfeffer und Salz gewürzte Lachsfilet mit 1 TL Olivenöl in einen Vakuumbbeutel geben und in einem Topf mit siedendem Wasser etwa 10 Minuten pochieren. Mit Petersilie bestreut servieren.

WAS STECKT IN EINER PORTION?

Rund 485 Kilokalorien, 35 g Eiweiß, 24 g Fett, 30 g Kohlenhydrate; 2 1/2 BE/KE. ▶