



Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Martha Seiwald

Zutaten

Kartoffelnidei

700 G Kartoffeln

2 Eigelb

80 G Hartweizengrieß

80 G Kartoffelstärke

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Tomatensauce

1-2

STUECK

Zwiebel

ETWAS

Butterschmalz

500 G

Tomaten

ETWAS

Gemüsefond

Salz

Pfeffer

Kräuter

Hartkäse

Zubereitung

Kartoffelnidei

1. Die Kartoffeln kochen, abschrecken und noch heiß schälen. Dann durch eine Kartoffelpresse auf die Arbeitsfläche drücken.
2. Mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Mit einer Teigkarte in Stücke teilen und zu Rollen mit ca. 1 cm Durchmesser formen.
4. Diese mit der Teigkarte in 1,5-2 cm große Stücke teilen und sofort in schwach kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen.
5. In einer Pfanne etwas Butter zerlaufen lassen.
6. Die Nidei mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben und in die Pfanne geben, leicht salzen mit Petersilie durchschwenken und mit Parmesan bestreut servieren.

Tomatensauce

1. Die würfelig geschnittene Zwiebel in etwas Butterschmalz anschwitzen.

2. Die Tomaten häuten, würfelig schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Alternativ kann auch 1 Dose Tomaten in Stücke geschnitten verwendet werden.

3. Mit etwas Fond ablöschen 10 Minuten leicht köcheln lassen und pikant abschmecken.
4. Die Kartoffelnidei unter die Tomatensauce heben, in eine ausgebutterte Auflaufform schichten, mit Hartkäse und Kräuter bestreuen und im Backrohr 10 -15 Minuten überbacken.

Kräuter können je nach Belieben gewählt werden.

Isst-Gut-Rezept, Erdäpfel-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dazu passt ein frischer saisonaler Salat!

Die Kartoffelnidei können in Butter geschwenkt, als Beilage zu verschiedenen Speisen verwendet werden, schmecken aber auch als Hauptspeise mit Hartkäse garniert, Tomatensauce, oder verschiedenen Pestos hervorragend.