



Pflanzerl von Süßkartoffeln, Linsen und Paprika auf Bergkäsesoße von Armin Roßmeier

Zutaten für 4 Personen:

500 g Süßkartoffeln
2 rote Paprikaschoten klein gewürfelt
2 gelbe Paprikaschoten klein gewürfelt
2 EL Olivenöl
200 g gekochte braune Linsen
Schloten von 2 Frühlingszwiebeln in Ringe
2 EL Kartoffelmehl
2 Msp. Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Käsesoße:

80 g feine Zwiebelwürfel
3 EL Olivenöl
2 EL Dinkelmehl
100 ml Milch
100 ml Kochsahne
100 g Bergkäse fein gerieben
Salz, Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Blattpetersilie

Topping:

1 Schälchen rote Kresse
Salbei, Thymian

Zubereitung (ca. 50 Minuten):

Süßkartoffeln als Pellkartoffeln kochen, abpellen und durchpressen.

Paprika in Öl glasig angehen lassen, 2/3 davon zusammen mit den Frühlingszwiebeln und Linsen zu den Kartoffeln geben, Kartoffelmehl darüber verteilen und alles zu einer kompakten Masse aufbereiten, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel dezent abschmecken, aus der Masse Pflanzlerl formen und in Öl beidseitig goldgelb ausbraten.

Für die Käsesoße Zwiebeln in Öl glasig angehen lassen, Mehl einrühren, mit Milch und Sahne aufgießen, köcheln lassen, restliche Paprikaschotenwürfel und Käse einrühren, mit Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen und Petersilie abschmecken. Soße auf Tellern verteilen, Pflanzlerl daraufsetzen, mit Kresse, Salbei und Thymian garnieren.

Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.

Nährwerte pro Portion

642 kcal – 34 g Fett – 20 g Eiweiß – 74 g Kohlenhydrate – 6 BE