

Kochen

Eberhard Braun

Mittwoch, 14.05.2025

Maibowl mit Kartoffel-Betestampf, Mairübchen und Grillkäse

Für 4 Personen

Zutaten

500 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder mehligkochend)
etwas	Salz
500 g	Mairübchen
250 g	Spargel, grün
4 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
100 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer
3 EL	Apfel- oder Balsamessig, hell
200 ml	Rote Betsaft (Tipp: milchsauer vergoren)
90 g	Butter
1 EL	(Sahne)Meerrettich, aus dem Glas
0,5	Biozitron, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
4	Tomaten, getrocknet in Öl
4 Stücke	Grillkäse, à ca. 100 g, z. B. Halloumi oder Feta
80 g	Semmelbrösel
1 Bund	Schnittlauch
1 Beet	Kresse



Außerdem

1	Landgurke oder kleine Snackgurke
8	Radieschen
2	Lauchzwiebeln

Zubereitung

1. **Kartoffeln** abbrausen und in Salzwasser ca. 15-20 Minuten weich garen
2. **Für das Gemüse** Mairübchen putzen, schälen, abbrausen und in 1 cm große Würfel schneiden. Spargel putzen und evtl. im unteren Drittel schälen. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
3. In einem Topf mit 2 EL Öl erhitzen. Die Mairübchen und den Spargel darin ca. 1-2 Minuten andünsten.
4. Gemüsebrühe zugeben und weitere ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwa 3 EL Essig würzen.
5. **Kartoffeln** abgießen, etwa 2 Minuten ausdampfen lassen und die Schalen abziehen.
6. Kartoffeln in eine Schale geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken
7. Rote Bete Saft und 70 g Butter zugeben und mischen. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.
8. **Mairübchen und Spargel** mit Salz, Pfeffer sowie ca. 3 EL Zitronensaft würzen und warmhalten.
9. **Für den Grillkäse** getrocknete Tomaten abtropfen lassen und das Öl dabei auffangen (sollten 3 EL ergeben, evtl. mit Olivenöl auffüllen).
10. Getrocknete Tomaten sehr fein hacken. Mit dem aufgefangenen Öl und 1 TL Zitronenabrieb verrühren. Den Grillkäse damit von allen Seiten bestreichen.
11. Käse auf dem Grill oder in einer heißen (Grill)Pfanne von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten.
12. In einer Pfanne die übrigen 2 EL Öl und die restlichen 20 g Butter erhitzen. Semmelbrösel zugeben und ca. 2-3 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.
13. Schnittlauch abbrausen trocknen und in feine Röllchen schneiden, mit den Semmelbröseln mischen.



14. **Zum Anrichten** Kresse vom Beet schneiden. Radieschen, Lauchzwiebeln und Gurke putzen und kleinschneiden.

15. Grillkäse in Würfel oder Streifen schneiden. Kartoffelstampf in einer Schale oder einem tiefen Teller verteilen. Mairübchen und Spargel mit Kresse mischen und ebenfalls auf dem Stampf verteilen. Grillkäse dazu geben und mit Semmelbröseln bestreuen. Mit Gurke, Radieschen und Lauchzwiebeln dekorieren und servieren.