



Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 23.09.2025

Carbonara-Kartoffeln mit Karotten-Apfelsalat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Carbonara-Kartoffeln

1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas Salz
80 g Grana Padano oder Parmesan
200 g Sahne
100 ml Gemüsebrühe
2 Eier (Größe M)
etwas Pfeffer
150 g Speck, durchwachsen
2 Lauchzwiebeln
1 Bund Schnittlauch

Für den Karotten-Apfelsalat

8 Karotten, mittelgroß
2 Äpfel (z. B. Elstar, Welland)
1 Stück Ingwer, ca. 2-3 cm
1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Agavendicksaft oder Honig
5 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
1 Beet Kresse

Zubereitung

1. **Für die Carbonara-Kartoffeln**, Kartoffeln schälen (nach Belieben), gründlich abbrausen.
2. Kartoffeln in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten knapp gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
3. Grana Padano fein reiben. Mit Sahne, Brühe und Eier verquirlen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
4. Speck würfeln. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, trocknen und in Scheiben schneiden.
5. Speck in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett knusprig braten. Speck herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Lauchzwiebeln im Speckfett ca. 2-3 Minuten weich dünsten. Anschließend beiseitestellen.
7. Eine große oder vier kleine Auflaufformen einfetten. Kartoffelscheiben in die Form(en) schichten. Mit Lauchzwiebeln und Speck bestreuen und Grana-Padano-Sahne darübergießen.
8. Auflauf im Backofen, auf der mittleren Schiene, bei 160-180 Grad Ober- und Unterhitze, etwa 20-25 Minuten garen.
9. **Für den Salat** Karotten und Äpfel putzen, bzw. schälen (nach Belieben), Äpfel entkernen. Karotten und Äpfel raspeln. Ingwer schälen und ebenfalls raspeln. Alles in einer Schüssel mischen.
10. Zitronensaft und etwas -schale, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft oder Honig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren, mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und abschmecken.
11. Schnittlauch abbrausen, trocknen und in Röllchen schneiden.
12. Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen. Kresse vom Beet schneiden und mit dem Salat mischen. Alles anrichten und servieren.