

**Kochen**

**Rainer Klutsch**

**Montag, 04.11.2024**

**Eier in Senfsoße mit Rote Bete und Kartoffel-Pastinaken-Stampf  
Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für den Kartoffelstampf**

750 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend oder mehligkochend

300 g Pastinaken

etwas Salz

2 EL Butter, ca.

100 ml Gemüsebrühe, heiß, ca.

etwas Muskatnuss

**Für die Senfsoße**

8 Eier (Größe M)

1 EL Butter

1 EL Mehl

500 ml Gemüsebrühe, ca.

3 EL Senf, mittelscharf

1 EL Senf, süß

150 g Sahnejoghurt

etwas Salz

etwas Pfeffer

0,5 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon

etwas Zucker

**Für die Rote Bete**

2 Knollen Rote Bete

1 EL Senfkörner

2 EL Rapskernöl

40 g Walnusskerne, gehackt

etwas Salz

etwas Pfeffer

etwas Zucker oder Honig

0,5 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon

2 EL Röstzwiebeln, selbstgemacht oder gekauft

**Außerdem**

1 Beet Gartenkresse (nach Belieben)

**Zubereitung**

**1. Für den Kartoffelstampf** Kartoffeln schälen, abbrausen und in gleichgroße Stücke schneiden. Pastinaken putzen, schälen und abbrausen und in gleichgroße Stücke schneiden.

2. Kartoffeln und Pastinaken in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen

**3. Für die Senfsoße** die Eier anstechen und in 8 Minuten wachweich kochen. herausnehmen, kalt abschrecken und pellen.

4. Inzwischen Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren und kurz rösten.

5. Brühe nach und nach unterrühren. Beide Senfsorten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen.

6. Senfsoße vom Herd ziehen. Joghurt mit Zitronensaft und -schale und Zucker unterrühren, abschmecken und warmhalten.

7. Inzwischen **die Rote Bete** schälen, abbrausen und in 1 cm große Würfel

schneiden (dabei möglichst Küchenhandschuhe tragen).

8. Eine Pfanne erhitzen. Senfkörner darin anrösten, bis sie duften.

9. Öl zu den Senfkörnern geben und kurz erhitzen. Rote Bete untermischen und ca. 3-4 Minuten braten. Walnusskerne zugeben und weitere ca. 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -schale würzen.

9. Pastinaken-Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Im Topf mit Butter und Gemüsebrühe zerstampfen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

10. **Für die Senfsoße** Eier halbieren und in die Soße geben und erneut abschmecken.

11. Rote Bete abschmecken und mit Röstzwiebeln bestreuen. Kresse vom Beet schneiden. Mit Kartoffelstampf sowie den Eiern in Senfsoße anrichten und servieren.

**Tipp:** Röstzwiebeln selber machen: 3-4 Zwiebeln abziehen fein würfeln und in neutralem Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl) goldgelb und knusprig braten. Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Über die Rote Bete streuen. Übrige Zwiebeln, luftdicht verschlossen aufbewahren. Die Röstzwiebeln halten sich im Kühlschrank mehrere Wochen. Wer mag, kann statt Gemüsebrühe auch warme Milch oder Kokosmilch unter den Stampf mischen.