



Pommes de terre farcies à la crème de truite

Janvier



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 grosses pommes de terre à chair tendre (env. 1 kg)
- 2 œufs
- 50 g de germes (p.ex. pousses de luzerne, de chou rouge, cresson)
- 1 c.à.s. de moutarde en grains
- 2 c.à.s. de vinaigre de vin blanc
- 6 c.à.s. d'huile d'olive
- 40 g de tomates séchées
- 1 échalote
- 150 g de truite fumée
- 100 g de fromage frais maigre
- sel et poivre

Préparation

- Cuire les pommes de terre à la vapeur pendant environ 30 minutes avec le couvercle fermé (à défaut, les faire cuire dans de l'eau salée).
- Faire cuire les œufs durs pendant environ 10 minutes.
- Entre-temps, rincer les graines germées à l'eau froide dans une passoire et les égoutter.
- Mélanger la moutarde et le vinaigre dans un saladier, ajouter lentement l'huile d'olive et mélanger pour obtenir une vinaigrette.
- Couper les tomates séchées en petits dés. Éplucher l'échalote et la couper également en petits dés. Émietter grossièrement la truite, la mélanger avec les tomates, les échalotes, 40 g de graines germées, le fromage frais et la vinaigrette. Refroidir les œufs, les écaler, les hacher et les ajouter également à la crème. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Passer rapidement les pommes de terre sous l'eau, découper un couvercle dans la longueur de chacune d'entre elles et les évider. Incorporer l'intérieur et le couvercle des pommes de terre à la crème et farcir les pommes de terre. Garnir avec le reste des graines germées et servir tiède.



Gefüllte Kartoffeln mit Forellen-Creme

Januar



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 8 große weichkochende Kartoffeln (ca. 1 kg)
- 2 Eier
- 50 g Keimlinge (z.B. Alfalfa-, Rotkohlsprossen, Kresse)
- 1 EL körniger Senf
- 2 EL Weißweinessig
- 6 EL Olivenöl
- 40 g getrocknete Tomaten
- 1 Schalotte
- 150 g geräucherte Forelle
- 100 g Magerquark
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln ca. 30 Minuten mit geschlossenem Deckel im Dampfgareinsatz garen (ersatzweise in Salzwasser kochen).
- Eier ca. 10 Minuten hart kochen.
- Inzwischen Keimlinge in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
- Senf und Essig in einer Schüssel vermengen, Olivenöl langsam dazugeben und zu einer Vinaigrette verrühren.
- Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Schalotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Forelle grob zerzupfen, mit den Tomaten, Schalotten, 40 g der Keimlinge, Quark und Vinaigrette vermischen. Eier abschrecken, schälen, hacken und ebenfalls zur Creme geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kartoffeln kurz abschrecken, je der Länge nach einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Kartoffelinneres und -deckel unter die Creme rühren und die Kartoffeln damit füllen. Mit dem Rest der Keimlinge garnieren und lauwarm servieren.

