

Informationen zur Sendung vom 16.09.2025

Gebratene Kräuterseitlinge, Blattspinat und Kartoffelpüree

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

Pilze

600 g Kräuterseitlinge
geklärte Butter oder Olivenöl
zwei Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer

Blattspinat

1 kg Spinat (frisch)
1 EL Butter
Muskat
Salz

Püree

750 g Kartoffeln (mehlige Sorte)
150 ml Milch
60 g Butter
Muskat
Salz

Außerdem

eine Handvoll Röstzwiebeln

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in gesalzenem Wasser circa 25 Minuten garen.

Den Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und kurz zur Seite stellen.

Die Pilze mit einem Pinsel säubern und das untere Ende einkürzen, es kann zäh sein. Die einzelnen Exemplare in halbzentimeterdicke Scheiben teilen und auch zur Seite stellen.

Die Kartoffeln abschütten und ausdampfen lassen. In einem separaten Topf die Milch erhitzen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit der Butter und etwas Milch glattrühren. Je nach Konsistenz noch mehr Milch zugeben und mit Salz und Muskat würzen. Bis zum Servieren kurz warmstellen. Vor dem Servieren mit einem Schneebesen noch einmal kurz auflockern.

In einer großen Pfanne Butter oder Olivenöl erhitzen. Die Pilzscheiben unmittelbar vor dem Anrichten von beiden Seiten sehr heiß und sehr kurz anbraten. Knoblauchscheiben zugeben und ganz zum Schluss erst salzen und pfeffern, damit die Pilze keine Feuchtigkeit ziehen.

In einem passenden Topf die Butter schmelzen und den Spinat hineinfüllen. Mit Salz und Muskat würzen und einen Deckel auflegen. Nach kurzer Zeit sind die Blätter schon etwas zusammengesunken. Jetzt alles vorsichtig mit einem Schaumlöffel von unten nach oben heben. Wieder mit dem Deckel verschließen und kurz zu Ende garen. Den heißen Spinat auf einem Sieb abtropfen lassen.

Informationen zur Sendung vom 16.09.2025

Gebratene Kräuterseitlinge, Blattspinat und Kartoffelpüree

Von Ulla Scholz

Anrichten

Einen großen Klecks Püree in die Mitte des Tellers geben. In das Püree eine Kuhle drücken und den Spinat hineinfüllen. Außenherum die gebratenen Pilze legen. Dazu schmecken selbstgemachte Röstzwiebeln.

Ullas Küchentipps

Was macht ein gutes Kartoffelpüree aus?

Es ist zum einen die Kartoffelsorte, die am besten als mehlig kochend auf der Verpackung ausgewiesen ist. Statt Stampfer macht sich eine Kartoffelpresse immer besser, da sich hier keine Klümpchen bilden können. Niemals auf die Idee kommen, dass ein Pürierstab hier glätten kann. Dann bekommt das Püree die Konsistenz von Tapetenkleister. Die Milch, die zugeführt wird, muss heiß sein, damit die Masse bei der Verarbeitung schön heiß bleibt. An der Butter sollte man keinesfalls sparen. Die sorgt für den samtigen Geschmack. Beim Salzen immer probieren: Wenn das Kartoffelwasser schon sehr salzhaltig war, wird das Püree entsprechend weniger gesalzen.

Wie verhindere ich, dass der Kräuterseitling zäh schmeckt?

Der Kräuterseitling ist eine gute Alternative zu Fleisch. Wenn er gut gebraten wird, hat er eine ähnliche Beschaffenheit. Er enthält neben anderen guten Inhaltsstoffen auch Eiweiß und B-Vitamine. Stärker als andere Pilzsorten verträgt er keinerlei Feuchtigkeit. Die bewirkt, dass der Seitling nach dem Garen gummiartig schmeckt. Deshalb nur mit einem Pinsel säubern, ganz heiß und nicht zu lange braten und erst zum Schluss salzen.

Pilze oder Spinat aufwärmen

Für Pilze und Spinat gilt: Langes Warmhalten – besonders im Rechaud auf dem Party-Buffer – sollte unbedingt vermieden werden. Das Pilzeiweiß zersetzt sich und es bilden sich Bakterien. Beim Spinat kann sich durch das längere Warmhalten das enthaltene Nitrat in schädliches Nitrit verwandeln. Bleiben Pilze und Spinat übrig, wird die Speise schnell heruntergekühlt und im Kühlschrank aufbewahrt. Am nächsten Tag nur einmal zügig und gründlich erhitzen.

Selbstgemachte Röstzwiebeln

Gekaufte Röstzwiebeln werden oft in Palmfett frittiert. Um Längen besser schmeckt es, wenn wir sie selbst zubereiten.

Informationen zur Sendung vom 16.09.2025**Gebratene Kräuterseitlinge, Blattspinat und Kartoffelpüree**

Von Ulla Scholz

Zutaten

150 g Zwiebeln

3-4 EL Mehl

Paprikapulver (edelsüß)

Salz

500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Mit Paprikapulver würzen, dann in Mehl wenden. Das Pflanzenöl auf 170 Grad erhitzen und die Zwiebeln in drei bis vier Portionen ausbacken. Hier ist Geduld gefragt – das dauert etwas. Die Zwiebeln auf Küchentrepp ausbreiten, damit überschüssiges Fett abtropfen kann.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!