Kartoffel-Plätzchen mit Tofu an Karotten und Pesto von Petersilie und Walnuss



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Tofu, natur	400 g
Walnusskerne	10 g
Öl	5 EL
Petersilie, frisch	50 g
Thymian, frisch	5 g
Speisestärke	4 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Karotten	400 g
Orangensaft	100 ml
Olivenöl	5 EL
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und ca. 20 Min. weich garen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tofu trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse darin ca. 3–4 Min. fettfrei rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln und Tofu-Würfel darin ca. 3–4 Min. kross anbraten.

3. Ofen auf 160°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Anschließend Kartoffeln in eine Schüssel pressen oder zerstampfen.

4. Masse mit Thymian, Speisestärke, Tofu und ¼ der Petersilie verrühren. Mit Muskat und Salz abschmecken. Kartoffelmasse in 16 gleich große Portionen teilen und zu 1 cm dicken Talern formen. Kartoffeltaler auf ein Backblech geben, mit etwas Öl bestreichen und im Ofen ca. 20 Min. backen.

5. Karotten schälen, Enden entfernen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Karotten darin ca.

3–4 Min. anbraten. Anschließend mit Orangensaft ablöschen und ca. 7–8 Min. einkochen lassen.

6. In einem hohen Gefäß restliche Petersilie, Olivenöl und Walnüsse fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten mit Salz und Zucker abschmecken. Kartoffelplätzchen vorsichtig aus dem Ofen nehmen, mit Karotten und Pesto auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	604 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	29 g