

## Beilagen

Beilagen gehören zu jeder Mahlzeit. Hier habe ich ein paar Klassiker für Sie zusammengestellt, wenn Sie ein leckeres Menü komplett selbst zaubern wollen. Keine Angst, so zeitaufwändig sind die selbstgemachten Beilagen nicht!

### Kartoffelpüree



#### 2–3 Portionen – preisgünstig

500 g Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 TL Salz  
 $\frac{1}{2}$  l Kochwasser der Kartoffeln  
2–3 EL laktosefreie Margarine

- Kartoffeln schälen, in Wasser mit 2 TL Salz 15 bis 20 Min. kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Vom Herd nehmen,  $\frac{1}{4}$  l des Kochwassers aufheben. Die Kartoffeln stampfen oder pürieren, dabei das restliche Kartoffelwasser unterrühren. Zum Schluss 2 bis 3 EL Margarine dazugeben.

*Tipp*

Wer es gerne feiner mag, kann einen Schuss Sojasahne unterrühren oder ein wenig heiße laktosefreie Milch bzw. Sojamilch einrühren.

## Herzoginkartoffeln



#### 4 Portionen – gut vorzubereiten

800 g Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Eigelb  
60 g laktosefreie Margarine  
Salz | Pfeffer, frisch gemahlen  
Muskatnuss, frisch gerieben  
Kartoffelstärke (nach Bedarf)

- Kartoffeln in der Schale kochen, pellen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Eigelb, 50 g Margarine, Pfeffer, Salz und Muskat mischen. Stärke zugeben, bis die Masse formbar ist.
- Teig in eine Spritztüle mit Sternform geben, kleine Rosetten auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Die restliche Margarine zerlassen und die Rosetten vor dem Backen damit bestreichen. Backofen auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen, dann 10 Min. backen.

*Tipp*

Je nach der Festigkeit der Margarine müssen Sie etwas mehr oder weniger Kartoffelstärke zugeben! Zu wenig Stärke lässt die Herzoginkartoffeln zerlaufen, zu viel macht sie zäh.

## Karotten-Kartoffelpüree



3–4 Portionen – gelingt leicht

Zutaten für das Kartoffelpüree (Rezept S. 114)

- 250 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 EL laktosefreie Margarine
- Zucker
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

- Kartoffelpüree wie beschrieben zubereiten. Karotten waschen und putzen, in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel in der Margarine anschwitzen. Karotten mit wenig Wasser dazugeben und andünsten. Karotten pürieren und unter das Kartoffelpüree heben.



## Kroketten



4 Portionen – braucht etwas mehr Zeit

- 850 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1–2 EL laktosefreie Margarine
- 3 EL Mehl
- 2 Eigelb
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 TL Petersilie, gehackt
- Mehl
- 3 Eier, verquirlt
- Paniermehl

- Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Teig mit Margarine, Mehl, Eigelb und Gewürzen mischen. Eine Rolle formen und 3 cm lange Stücke abtrennen. Kroketten erst in wenig Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in Paniermehl wenden. Die Friteuse auf 180 Grad erhitzen und die Kroketten portionsweise 4 Min. darin ausbacken.

*Tipp*

Paniermehl stellen Sie am besten selbst aus altbackenem, milchfreiem Weißbrot her.

**Achtung, mögliche Laktosequelle:** Paniermehl