



Gestampfte Kartoffeln mit Avocado, Shiitake & Sprossen

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 25 minutes

Zutaten für 2 Portionen

- 800 g kleine Kartoffeln (Drillinge) oder eine andere Kartoffelsorte
- 200 g Shiitake (oder Steinchampignons)
- 1 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- Optional: 1-2 TL Mirin
- 2 reife Avocados
- 2 TL Olivenöl
- Meersalz
- 1-2 EL Zitronen
- 1-2 TL geröstete Sesamkörner
- 3 Frühlingszwiebeln
- Sprossen nach Belieben (hier verwendet: Daikon Rettich-Sprossen)

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Die kleinen Kartoffeln gut waschen und ungeschält in einem Dampfgarer/mit Hilfe eines Dämpfeinsatzes rund 20 Minuten weichkochen. Die Kochzeit kann je nach Kartoffelart variieren. Wenn Ihr keinen Dämpfer habt, könnt Ihr die Kartoffeln natürlich auch in Wasser kochen. Die dampfgegarteten Kartoffeln kurz kalt abschrecken und auf zwei vertiefte Teller aufteilen und leicht abdampfen lassen.
2. Während die Kartoffeln weich kochen, 200g Shiitake putzen, die Stiele leicht einkürzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake kurz anbraten. Shiitake mit 1 EL Tamari Sojasoße und 1-2 TL Mirin ablöschen. Sie sollen wirklich nur kurz braten und bissfest bleiben. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen und Shiitake ziehen lassen.
4. Zwei Avocados halbieren, den Kern jeweils entfernen und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden.
5. Die Kartoffeln in den Schalen mit jeweils 1 TL Olivenöl beträufeln, mit einer Gabel unregelmäßig zerquetschen und gut salzen. Die Avocadowürfel dazu geben, mit der Gabel leicht zerdrücken und unter die zerquetschte Kartoffeln heben. Ein wenig Zitronensaft über das Gericht träufeln. Die gebratenen Shiitake dazu geben und mit gerösteten Sesamkörner bestreuen. 2-3 Frühlingszwiebeln waschen, in Röllchen schneiden und dazu geben. Bowl mit Sprossen garniert servieren.