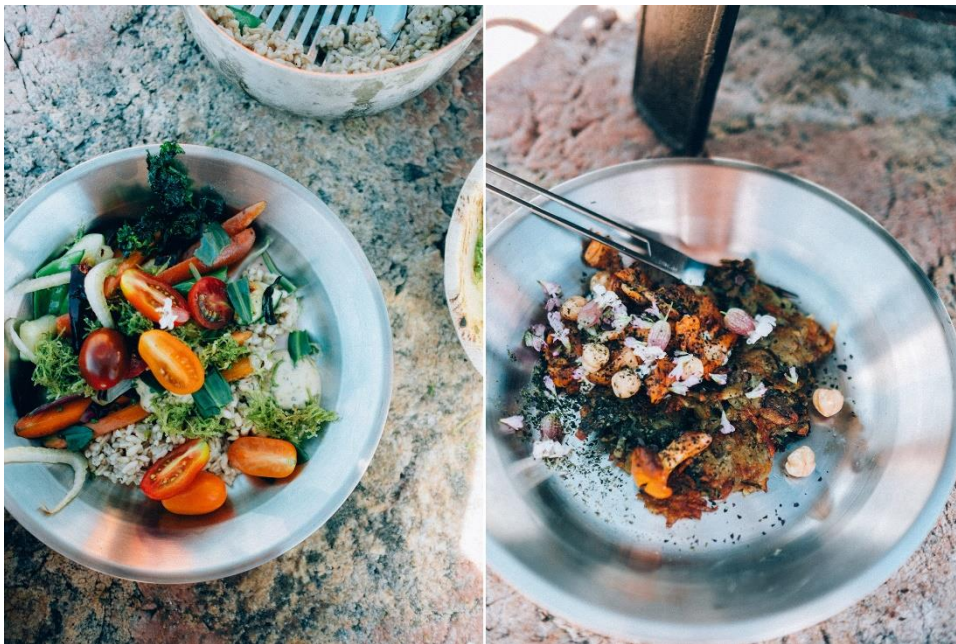


## Rezepte von Catxalot

Rezepte: Therese Elgquist und Linnéa Sjögren

Fotos: Agnes Maltesdotter



### Kartoffelpuffer mit Zuckertang, Pfifferlingen und Joghurt

*Wir finden: Kartoffelpuffer sind das perfekte Essen im Freien! Aus nur wenigen Zutaten wird eine herzhafte Stärkung, die man mit Kräutern und anderen Zutaten verfeinern kann, die man vor Ort findet. Wir mischen zum Beispiel frisch gepflückten Seetang in den Teig. Und wer im Spätsommer Pilze findet, kann auch die mit in die Pfanne hauen. Herrlich einfach und lecker!*

Für 4 Portionen

Arbeitszeit: 40 Minuten

#### Für die Kartoffelpuffer

800 g Kartoffeln (ca. 8 Stück)

eine Handvoll getrockneter Zuckertang (ca. 15 g; entspricht etwa 80 g frischem Tang)

1 EL Rapsöl

200 g Pfifferlinge (oder andere Pilze)

Salz und Pfeffer

65 g Haselnüsse

#### Für den Belag

200 g pflanzlicher Joghurt

Zweige von essbaren Strandgewächsen (optional)

#### Anleitung

Die Kartoffeln waschen und grob reiben. Leicht salzen, zehn Minuten ziehen lassen und dann die Flüssigkeit ausdrücken.

Den Zuckertang in schmale Streifen schneiden. Mit den Kartoffeln und einer Prise Salz mischen.

Etwas Öl in die warme Pfanne gießen. Dann den Teig löffelweise in die Pfanne geben, flach drücken und auf beiden Seiten goldgelb braten. Die fertigen Kartoffelpuffer auf einen Teller legen und zur Seite stellen. Die Pfanne auswaschen.

Nun die Pilze abbürsten und zerkleinern. In der trockenen Pfanne anbraten, damit die Flüssigkeit entweicht und verdampft. Dann etwas Öl hinzugeben und die Pilze goldbraun braten. Haselnüsse dazugeben und zwei Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Anrichten

Serviere die Kartoffelpuffer mit einem Klecks Joghurt, Pfifferlingen und Haselnüssen. Mit Zweigen von Strandgewächsen (z. B. Blättern von der Strand-Aster) dekorieren.

## Gemüsepfanne mit Darmtang, Haferreis und veganer Mayonnaise

*Fühl dich ganz frei und verwende, was gerade Saison hat und in deiner Region vorkommt. Für dieses Rezept haben wir viele verschiedene Gemüsesorten verwendet. Natürlich kannst du auch welche weglassen, solange die Proportionen dieselben bleiben. Zusammen mit gekochtem Getreide und knusprig frittiertem Darmtang erhältst du eine raffinierte, sättigende Mahlzeit. Du kannst das Getreide zu Hause vorkochen, um Zeit zu sparen. Du kannst es auch im Freien kochen, aber das kann lange dauern. Es bietet sich auch an, eine Soße oder aromatisierte Mayonnaise von zu Hause mitzubringen.*

Für 4 Portionen  
Arbeitszeit: 40 Minuten

### Für das Gemüse

1 Bund rote Frühlingszwiebeln  
1 Bund Karotten  
1 Zucchini  
150 g Zuckererbsen  
1 Fenchel  
250 g Gartentomaten  
Salz und Pfeffer

### Für die Mayonnaise

100 g vegane Mayonnaise  
1 TL Sojasoße (oder Tamari)

### Für den frittierten Darmtang

2 handvoll Darmtang  
2 EL Maisstärke  
1 TL getrockneter Bärlauch (optional)  
geschmacksneutrales Rapsöl zum Frittieren  
eine Prise Salz

### Als Beilage

4 Portionen gekochter Haferreis (oder anderes Getreide)  
Strandgewächse nach Wahl, z. B. Klippen-Leimkraut

### Anleitung

**Gemüsepfanne:** Den Haferreis laut Anweisungen auf der Verpackung kochen (mit Campingkocher oder über der offenen Flamme).

Von den Frühlingszwiebeln jeweils das unterste Stückchen und die Enden der Blätter abschneiden und den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die Karotten abputzen und in kleine Stücke schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Erbsen und Fenchel klein schneiden. Das gesamte Gemüse in etwas Öl anbraten, bis es etwas weicher, aber immer noch bissfest ist. Die Tomaten halbieren und dazugeben. Den Haferreis unterheben, bis alles gut vermengt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mayonnaise:** Mayonnaise und Sojasoße mischen (zu Hause oder vor Ort).

**Frittierter Darmtang:** Den Tang zwischen zwei Küchentüchern ausdrücken, um so viel Wasser wie möglich herauszubekommen. Mit Maisstärke, Frühlingszwiebeln und etwas Salz mischen. So lange rühren, bis sich die Tangbüschel voneinander lösen. Überschüssiges Mehl abschütteln. Das Öl in einer geeigneten Pfanne über dem Campingkocher erhitzen. Gib jeweils kleine Tangbüschel vorsichtig ins Öl und frittire sie etwa eine Minute lang, bis sich der Tang verfestigt. Mit einer Gabel herausnehmen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen. Auf diese Weise den Rest des Tangs zubereiten.

### Anrichten

Gib eine Portion der Gemüsepfanne auf einen Teller und daneben mehrere kleine Kleckse Mayonnaise sowie Tang. Mit Strandgewächsen garnieren und servieren.

Die Rezepte wurden für die Initiative „Verwurzelt in Schweden – genieße die leckere Pflanzenküche“ erstellt – eine Zusammenarbeit zwischen Visit Sweden und Bloggerin Therese „Thess“ Elgquist (plantbasedbythess.com). Das dazugehörige Video ist hier zu sehen: [https://youtu.be/Gy7\\_rm8c0bk](https://youtu.be/Gy7_rm8c0bk)