

## Informationen zur Sendung vom 28.01.2019

### Speckdatteln auf Kartoffelsauce

Von Ulla Scholz



### Zutaten (4 Personen)

#### Datteln

ca. 20 Datteln (entkernt)  
10 Scheiben Frühstücksspeck

#### Sauce

1–2 Kartoffeln  
100 ml Sahne  
100 ml Brühe  
Muskat  
Salz  
Pfeffer  
Eventuell Essig oder Spritzer Zitrone

#### Salat

250 g Feldsalat  
1 rote Zwiebel

### Zubereitung

Den Feldsalat waschen, putzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die rote Zwiebel schälen, in kleine Würfel teilen und zur Seite stellen.

Damit der Speckmantel nicht zu dick wird, die Frühstücksspeckscheiben einmal in der Mitte durchschneiden. Alle Datteln sorgfältig einwickeln, auf ein kleines Backblech legen und für – ca. 10 Minuten – bei 180 Grad im Backofen rösten. Alternativ kann man auch eine Pfanne nutzen, dabei die einzelnen Exemplare beim Braten mehrmals umdrehen.

Für die Sauce die gekochte Kartoffel mit Brühe zu einer glatten Creme pürieren. Mit flüssiger Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nach Belieben noch mit Essig oder Zitrone verfeinern.

## Informationen zur Sendung vom 28.01.2019

### Speckdatteln auf Kartoffelsauce

Von Ulla Scholz

#### Ullas Küchen- und Ernährungstipps

##### **Begrenzte Haltbarkeit**

Trockenfrüchte, die von Weihnachten übrig sind, sollte man jetzt zügig verbrauchen. Auch, wenn sie durch ihren hohen Zuckergehalt gut haltbar sind, ist es möglich, dass sich in angebrochener Ware irgendwann Schimmelpilze und Schädlinge bilden.

Getrocknetes Obst ist im Winter eine feine Sache, um den Speiseplan kulinarisch zu bereichern. Aber neben Wohlgeschmack und Vitaminen enthält Trockenobst bis zu 70 g Zucker auf 100 g Frucht. Deshalb wie Süßigkeiten handhaben und nur in Maßen verzehren.

##### **Kartoffelsauce im Kühlschrank aufheben**

Statt mit Brühe, lässt sich die Sauce auch mit dem Kochwasser der Kartoffeln verlängern. Wer gerne Speck mag, gibt gebratene Speck- und Zwiebelwürfelchen hinein. Kartoffelsauce hält sich sogar 2–3 Tage im Kühlschrank. Dann aber keinesfalls vorher mit frischem Schnittlauch oder rohen Zwiebeln würzen, da diese Zutaten in der Sauce bitter würden. Beides sollte immer frisch und kurz vor dem Servieren zugegeben werden.

##### **Käse-Walnuss-Datteln für Vegetarier**

Vegetarier füllen die entkernten Dattelhälften mit Frisch- oder Blauschimmelkäse. Dann eine halbe geröstete Walnuss auflegen. Den Speck durch kross gebratene Räucher-Tofu-Würfelchen ersetzen, die zum Schluss mit Croutons über den Salat gestreut werden.