



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

---

## Potato Cakes mit Pilzfüllung

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Zum Glück gibt es Kartoffeln ganzjährig. Und bei Pilzen ist es ähnlich - zumindest bei denen, die im dunklen Raum heranwachsen. Portobellos, Austernpilze, Kräuterseitlinge und natürlich Champignons finden Sie in vielen Supermärkten das ganze Jahr über.

Lassen Sie uns die leckeren Knollen und gesunden Hütchen vereinen, denn sie passen ausgesprochen gut zueinander. Potato Cakes gibt es in zig Varianten. Wir beginnen mit der simplen Basis-Version mit Champignons und Zwiebeln. Keine Sorge, es hört sich viel aufwendiger an, als es tatsächlich ist.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 500 g Kartoffeln</li><li>• 30 g Mehl</li><li>• 1 TL Salz</li><li>• 3 Msp Muskat</li></ul> <p>Für die Pilzfüllung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 100 g gemischte Pilze</li><li>• 1 kleine Zwiebel</li><li>• ½ Bund Petersilie</li><li>• ½ Bund Dill</li><li>• 1 TL Senf - mittelscharf</li><li>• 2 EL Olivenöl</li><li>• ½ TL Salz</li><li>• ½ TL Pfeffer aus der Mühle</li></ul>	<p><b>Für den nicht fastenden Partner:</b> Eine größere Portion zubereiten.</p> <p><b>Für Vegetarier:</b> geeignet</p>

### **Kalorien pro Portion:**

**kcal**

365

### **Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen und in der Schale in Salzwasser garen. Anschließend abgießen und auskühlen lassen.
2. Petersilie fein hacken, Zwiebel würfeln, Pilze in kleine Würfel schneiden.
3. Pfanne heiß werden lassen, Öl hinzufügen und zunächst die Zwiebelwürfel bei mittlerer bis hoher Hitze glasig anschwitzen. Pilze hinzufügen, mit Salz und Senf würzen und 10 Minuten braten. Petersilie dazugeben. Das Ganze ab und zu umrühren.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

4. Dill fein hacken. Einen Esslöffel für das Topping beiseite stellen, den Rest unter die Füllung heben.
5. Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse geben oder mit einem Kartoffelstampfer bearbeiten. Die Kartoffeln sollten noch warm sein, dann geht es ganz easy. Mehl, Salz und Muskat hinzufügen und zu einer homogenen Masse verrühren.
6. Ungefähr eine Handvoll Kartoffelmasse nehmen, in der Handfläche eine Mulde formen und mit der Pilzmischung füllen. Die Kartoffelmasse dann von allen Seiten schließen, mit den Händen zu einem Kloß formen und diesen anschließend flach drücken.
7. Öl in eine heiße, beschichtete Pfanne geben und die Potato Cakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ungefähr 5 Minuten goldbraun braten.
8. Bis alle Cakes gebacken sind, im Backofen warmhalten. Heiß, mit frischem Dill bestreut, servieren.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.