

### **3. Ofenkartoffel mit Pilzfüllung und Kresseschaum**

#### Zutaten für 1 Person:

1 große Kartoffel, gewaschen und gebürstet  
100 g braune Champignons, in Scheiben geschnitten  
1 kleine Zwiebel, gewürfelt  
1 Handvoll frische Petersilie, gehackt  
Olivenöl  
Tamari  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Für den Kresseschaum:

1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten  
½ TL Olivenöl  
1/8 l Mandelmilch  
½ TL Kartoffelstärke  
1 Handvoll Kresse

#### Zubereitung:

Die Kartoffel in Wasser kochen, bis sie weich ist. (Alternativ in Alufolie einpacken und im Backofen bei 200 g garen – das dauert recht lange).

In einem kleinen Topf das Öl sanft erwärmen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Champignonscheiben zugeben, kurz anbraten und mit Tamari ablöschen. Die Sojasauce sollte schön in die Pilzscheiben eingezogen sein. Die Petersilie unterheben und zur Seite stellen.

Für den Kresseschaum die Frühlingszwiebelringe in Öl anschwitzen. Die Kartoffelstärke in etwas Mandelmilch anrühren. Die restliche Mandelmilch zu den Zwiebeln geben, dann die Stärkemilch einrühren und aufkochen lassen. Die Kresse einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffel auf einen Teller setzen, in der Mitte öffnen, die Pilzfüllung hineingeben und mit dem Kresseschaum dekorieren.