



Bits & Bites of natural food  
and adventurous travels

## PITTA PUGLIESE

Mengen für 2 - 4 Personen - je nach Hunger

- 350 Gramm festkochende Kartoffeln mit Schale
- 160 Gramm Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Stück Frühlingszwiebeln, inklusive Stängelgrün
- 250 Gramm Tomatensauce
- 3 Esslöffel Kapern, das sind ca. 15 Gramm
- 15 Gramm schwarze Oliven ohne Kern
- eine Handvoll Petersilie
- geriebener Parmesan und Semmelbrösel zum Bestreuen
- Salz (ich habe Fenchelsalz genommen)
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss

1. die Kartoffeln mit der Schale weichkochen
2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen
3. Frühlingszwiebeln fein schneiden und weich dünsten
4. Kapern und Oliven fein hacken und zu den Frühlingszwiebeln geben
5. Tomatensauce dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen
6. Petersilie fein hacken
7. Backofen auf 190° C vorheizen
8. eine ca. 25 x 18 cm grosse Auflaufform mit Olivenöl einpinseln
9. die weichen Kartoffeln schälen und mit der Flotten Lotte (feines Sieb) passieren (wie für Kartoffelpüree)
10. Kartoffeln etwas überkühlen lassen
11. Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen
12. zuerst die halbe Eiweissmasse vorsichtig mit einem Schneebesen unter die Kartoffeln heben
13. dann den Rest unterheben
14. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
15. Hälfte der Kartoffelmasse in die Auflaufform geben und glatt rühren
16. gehackte Petersilie in die Tomatensauce geben kurz unterrühren und auf der Kartoffelmasse verteilen
17. restliche Kartoffelmasse auf die Tomatensauce geben und vorsichtig verrühren. Von der Tomatensauce sollte nichts mehr zu sehen sein. Am Besten funktioniert es, wenn man die Kartoffelmasse mit dem Löffel schön gleichmässig verteilt und dann ausstreicht, oder diese mit einem Spritzsack auf die Tomatensauce gibt.
18. geriebenen Parmesan mit den Semmelbröseln verrühren und auf den Auflauf streuen
19. auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 40-45 Minuten backen bis die Kruste goldbraun ist