

# Kartoffel-Möhrenstampf



Wir verwenden 250g Möhren und 500g Kartoffeln (hier eignet sich besonders die Sorte „mehligkochend“), 80g Butter und 100ml Milch (gerne 3,5% Fett). Wir Würzen mit 1TI Salz.



Zuerst werden die Kartoffeln und Möhren mit kaltem Wasser gewaschen und mit dem Sparschäler geschält. Anschließend werden sie in kleine Stücke geschnitten und dann in einen Topf mit kaltem Wasser gegeben. Kartoffeln und Möhren sollten mit Wasser bedeckt sein.



Wir geben nun das Salz ins Wasser und lassen die Kartoffeln und Möhren bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen. Am besten stecht ihr kurz mit der Gabel oder dem Messer in eine Kartoffel und Möhre, um zu testen, ob sie gar sind. Die Kartoffeln und Möhren in ein Sieb schütten und dann zurück in den Topf geben. Die Butter und etwas Milch hinzugeben. Jetzt darf gestampft werden!



Beim Stampfen nach und nach die übrige Milch hinzufügen, nur so viel, bis das Püree die richtige Konsistenz hat. Je nach Geschmack, darf noch etwas Salz hinzu gegeben werden. Das Püree auf einem Teller anrichten, auch gerne mit Obst oder Gemüse zu lustigen Gesichtern formen! Dieses Gericht ist sehr gesund, denn es enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Möhren sind sehr gut für die Ernährung, denn sie enthalten viel Beta-Carotin.

Tipp: Wer es etwas herzhafter mag: 1 Zwiebel schälen, würfeln und diese mit ca.200g gewürfelten Speck und mit 1TI Butter in einen Topf geben. Jetzt dünsten wir es kurz bei geringer Hitze und geben es als Beilage zum Kartoffel-Möhrenstampf. Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

