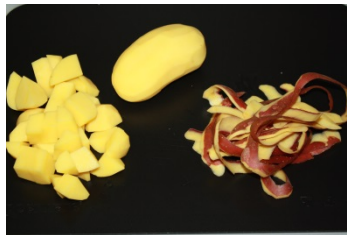


Kartoffelpüree, Kartoffelbrei, Kartoffelstampf



Wir verwenden 750g Kartoffeln (hier eignet sich besonders die Sorte „Mehligkochend“), 80g Butter und 100ml Milch (gerne 3,5% Fett). Wir Würzen mit 1TI Salz und ½TI Muskat.



Zuerst werden die Kartoffeln 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. Die Kartoffeln müssen mit Wasser bedeckt sein.



Wir geben nun das Salz ins Wasser und lassen die Kartoffeln bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen. Am besten stecht ihr kurz mit der Gabel oder dem Messer in eine Kartoffel, um zu testen, ob sie gar ist. Die Kartoffeln in ein Sieb schütten und dann zurück in den Topf geben.



Die Butter und ein wenig Milch hinzugeben. Die Kartoffeln werden jetzt gestampft. Beim Stampfen nach und nach die übrige Milch hinzufügen, nur so viel, bis das Püree die richtige Konsistenz hat. Je nach Geschmack, kann jetzt Muskat oder evtl. noch etwas Salz hinzu gegeben werden. Das Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten.

Tipp: Das Kartoffelpüree als Hauptgang mit Gemüse oder Obst zu lustigen Gesichtern formen. Eignet sich auch sehr gut als Beilage (zu Gulasch, Würstchen, etc.).

Dieses Gericht ist sehr gesund, denn es enthält zum Beispiel Vitamin A,B,C, sowie wichtige Mineralstoffe als auch Spurenelemente wie Natrium, Kalium, Kalzium und Eisen..



Viel Spaß beim Ausprobieren!