

Kartoffel-Möhren-Stampf

Dauer: 40 Minuten

Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

700 g Kartoffeln

500 g Möhren

2 EL Butter

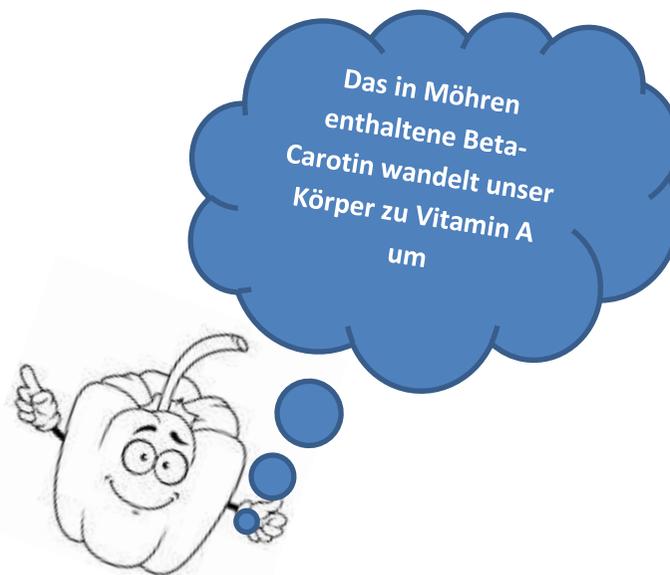
200 ml Milch oder Milchalternative

2 gestrichene TL Salz

Petersilie nach Belieben

Muskatnuss nach Geschmack

Pfeffer



Kartoffeln sind reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Kalium, Magnesium und Eisen. Sie sind kalorienarm, da sie zu 80 % aus Wasser bestehen. Auch die Vitamine B1, B2 und C stecken reichlich in der Knolle.



Zubereitung :

1. Kartoffeln und Möhren waschen und schälen.
2. Kartoffeln und Möhren in gleichgroße Stücke schneiden.
3. Beides in einen Topf geben und mit Salzwasser bedecken.
4. Das Gemüse im Topf aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Minuten kochen.
5. Wenn das Gemüse weich ist, das Wasser abgießen und kurz ausdämpfen lassen.
6. Petersilie waschen und klein schneiden.
7. Milch und Butter zu den Kartoffeln und Möhren geben und mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.