

Kartoffeln

Grundrezept Kartoffelstampf



Zutaten:

Holz:

4 EL gehackte Petersilie

Feuer:

1 Prise Rosenpaprika

Erde:

3 EL Öl

2 Zwiebeln

6 Kartoffeln

Metall:

schwarzer Pfeffer

1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

Wasser:

1/8 l Gemüsebrühe

unraffiniertes Meersalz

Vorbereitung:

Zwiebeln schälen, fein hacken.

Petersilie klein schneiden.

Kartoffeln mit der Schale weich kochen.

Zubereitung:

1. In einer Pfanne das Öl erwärmen und die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Die kleingeschnittene Petersilie zugeben.

2. Die vorgekochten Kartoffeln pellen, in die Pfanne legen und mit einem Kartoffelstampfer klein drücken.

3. Die Gemüsebrühe und die Msp Muskat zugeben. und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen.

4. Mit Pfeffer, Salz und einer Prise Rosenpaprika würzen.

Quellen-Angabe:

Sabine Leisentritt

Varianten:

Bestens zur Füllung geeignet!



Pilze:

Stiel entfernen, Kappe salzen und pfeffern, danach mit Kartoffelstampf füllen.

Zucchini:

Zucchini mit einem Löffel aushöhlen, salzen und pfeffern, danach mit Kartoffelstampf füllen.

Tomaten und Paprika:

Tomaten und Paprika aushöhlen und salzen und pfeffern, danach mit Kartoffelstampf füllen.

Alle Varianten für 20 Minuten bei 170 Grad Heißluft im Backofen garen.

Quellen-Angabe:
Sabine Leisentritt