

**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

400 g Kürbisfleisch  
400 g Erdäpfel, mehlig  
90 g Butter  
200 ml Milch  
Salz  
Pfeffer, gemahlen  
Muskat, gerieben  
0,5 Bund Petersilienzweige

**Mein persönlicher Tipp**

Anstelle von Kürbis können auch Karotten verwendet werden. Das Püree mit gerösteten Zwiebeln servieren!

**Elisabeth Heidegger**

Referentin für Ernährung in St. Pölten,  
LK NÖ

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Niederösterreich:  
*Erdäpfelkreationen - Viel  
Geschmack zu jeder Jahreszeit*

## Erdäpfel-Kürbispüree

**Zubereitung**

- Erdäpfel, schälen, kochen und noch heiß mit der Erdäpfelpresse passieren.
- Kürbis schälen, Kerne entfernen, würfelig schneiden, dämpfen, mit dem Mixaufsatz pürieren und zum Erdäpfelpüree geben.
- Zimmerwarme Butter einrühren, danach so viel heiße Milch einrühren, bis das Püree die gewünschte cremige Konsistenz erhält.
- Mit Salz und wenig Muskatnuss würzen und gut abschmecken.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen.