



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

Erdäpfel-Kürbispüree

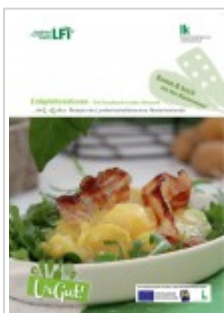


Foto: Elisabeth Heidegger - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer

Niederösterreich: *Erdäpfelkreationen - Viel Geschmack zu jeder Jahreszeit*

