



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.