



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*



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

