

©Land OÖ. mit KI-Unterstützung

Erdäpfel-Karotten-Püree

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Erdäpfel, roh, geschält: 300 g
- Karotten, roh, geputzt: 300 g
- Milch: 150 ml
- Butter: 8 g
- Salz: 1 g
- Pfeffer
- optional: etwas Muskat

Zubereitung:

Als Beilage

- Erdäpfel und Karotten schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Karotten etwas kleiner schneiden, da sie meist länger zum Weichwerden benötigen.
- Das Gemüse in wenig Wasser weich kochen oder im Kombidämpfer bei 100 °C Dampf etwa 20-25 Minuten weich garen.
- Abgießen bzw. gut ausdampfen lassen.
- Milch erwärmen und gemeinsam mit der Butter zum Gemüse geben.
- Mit einem Kartoffelstampfer zu einem groben oder feinen Püree verarbeiten.
- Mit Salz, Pfeffer und optional etwas Muskat abschmecken.

TIPP

Ein Erdäpfelpüree lässt sich auch gut mit anderen Gemüsesorten z.B. Sellerie oder Kohlrabi sowie mit Hülsenfrüchten wie z.B. Erbsen oder Kichererbsen kombinieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
126 kcal	3,2 g	2 g	19 g	7,2 g	3,4 g	3,28 g	0,34 g

Allergen(e):

G - Milch