

# 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