



Kartoffel-Bete-Stampf mit Apfel

garniert mit Walnüssen und Dill



ca. 30min



2 Personen

Deftig-süß geht es heute her, denn wir servieren ein cremig-erdiges Püree aus Kartoffeln und Roter Bete, das mit Dill verfeinert wird und somit ganz besonders gut schmeckt. Als süßliche Begleitung bieten sich leckere Apfelscheiben an, die wir in der Pfanne goldbraun und etwas weich braten. Das ergänzt unser herzhaftes Püree geschmacklich ganz wunderbar! Als knackiges Konfetti streuen wir leckere Walnüsse auf das Gericht. Mmmh!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Apfel
- 10g Dill
- 25g Walnusskerne ¹⁵

- 1EL Butter ⁷
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 521kcal, Fett 23.8g,
Kohlenhydrate 64.4g, Eiweiß 10.2g



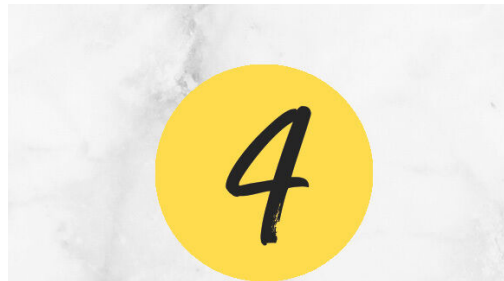
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 3-4cm große Stücke schneiden. Die **½ der Roten Bete** abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und zum Kochwasser geben, und in ähnlich große Stücke schneiden. Die **restliche Rote Bete** wird für dieses Rezept nicht verwendet.



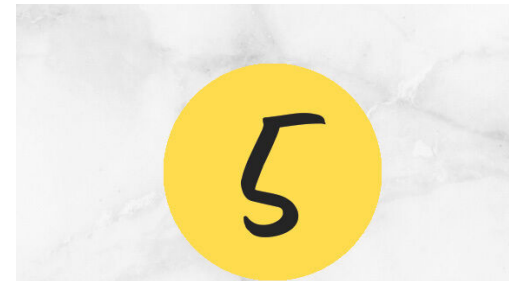
Die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6 Min. braten, bis die **Apfelscheiben** goldbraun sind.



Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen, die **Stängel** fein schneiden.



Die **Walnüsse** nach Belieben grob hacken.



Die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** zurück in den Topf geben und mit den **Dillstängeln**, 1EL Butter, 2TL Senf und **100ml Kochwasser** oder Milch zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kartoffel-Bete-Stampf** mit den **Äpfeln** anrichten und mit den **Walnüssen** sowie den **Dillspitzen** garniert servieren.