



<650kcal: Kartoffelstampf koreanische Art

mit Kimchi und Karotte



ca. 30min



3-4 Personen

Kartoffelpüree ist an sich eine sehr klassische Beilage – das heißt aber nicht, dass man es nicht etwas aufpeppen kann! Wir haben uns von der koreanischen Küche inspirieren lassen und unserem Kartoffelstampf mit neuen Aromen einen bunteren Anstrich verpasst. Im Püree verstecken sich heute Karotten und Kimchi, die dem Gericht eine hübsche Farbe und einen angenehm pikanten Geschmack verleihen. Etwas Koriander drüber, fertig!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 2 Packungen Kimchi

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 315kcal, Fett 7.5g, Kohlenhydrate 50.4g, Eiweiß 7.3g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen.



3. Koriander schneiden

Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



4. Gemüse stampfen

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und zu einem groben **Püree** stampfen.



5. Püree verfeinern

Das **Kimchi** und 2EL Butter untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Püree** mit dem **Koriander** garniert servieren.