



<650kcal: Kartoffel-Bete-Stampf mit Apfel

garniert mit Walnüssen und Dill



ca. 40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Äpfel
- 10g Dill
- 50g Walnusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 4TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 540kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 68.4g, Eiweiß 10.6g



1. Gemüse schneiden

In einem großen 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 **Rote Bete** abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und zum Kochwasser geben, und in ähnlich große Stücke schneiden.



2. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. Mit einem Messbecher ca. **200ml Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Äpfel braten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. braten, bis die **Apfelscheiben** goldbraun sind.



4. Dill schneiden

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



5. Walnüsse hacken

Die **Walnüsse** nach Belieben grob hacken.



6. Gemüse stampfen

Die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** zurück in den Topf geben und mit den **Dillstängeln**, 2EL Butter, 4TL Senf und **200ml 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.