



<650kcal: 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 587kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 12.4g

1

1. Gemüse schneiden

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

2

2. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** und die **½ der Roten Bete** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. Die **übrige Rote Bete** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Mit einem Messbecher ca. **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3

3. Apfel braten

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

4

4. Dill schneiden

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

5

5. Walnüsse hacken

Die **Walnüsse** nach Belieben grob hacken.

6

6. Gemüse stampfen

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.