

Kartoffelpüree mit Pastinaken und Haselnüssen

Zutaten | 4 Portionen

500 g	mehlig kochende Kartoffeln
500 g	Pastinaken
	Salz
60 g	Haselnusskerne
3 EL	Butter
150 ml	Vollmilch
	geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

- Kartoffeln und Pastinaken waschen, schälen und in Stücke schneiden.
- Beides in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten zugedeckt garen.
- Haselnüsse grob hacken.
- 3 EL Butter erhitzen und Nüsse darin unter Rühren ca. 2 Minuten rösten.
- Milch dazugießen und erhitzen.
- Gemüse abgießen und gut ausdampfen lassen (ohne Wasser auf die heiße Kochstelle geben, bis das gesamte Wasser verdampft).
- Alles durch die Kartoffelpresse drücken, mit Nussmilch verrühren und mit Salz und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Tipp:

Dazu passen besonders gut deftige Speisen, wie z.B. Rouladen oder Rinderfilet.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 315 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
404 kcal	21,7 g	47,0 g	7,7 g	134 mg