

Kartoffelbrei

Zutaten | 4 Portionen

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend

200 ml Milch

Ca. 2 EL Butter

Zubereitungszeit: 10 Min. , Kochzeit: ca. 20 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, ggf. klein schneiden und in etwas Wasser ca. 20 Minuten gar kochen.
- Wasser abgießen (ca. 200 ml auffangen).
- Kartoffeln etwas ausdampfen lassen und in der Zwischenzeit die Milch zusammen mit der Butter erwärmen.
- Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln klein stampfen.
- Milch bzw. Kartoffelwasser nach und nach dazugeben und zusammen verstampfen. So viel Flüssigkeit verwenden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Mit Salz würzen und mit einem Schneebesen ordentlich vermengen.

Tipp:

Als Flüssigkeit kann man auch Sahne nehmen. Getoppt werden kann der Brei mit ausgelassenen Zwiebeln und/ oder Speck, frischen Schnittlauchröllchen usw.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 310 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
297 kcal	10,1 g	44.5 g	6,6 g	83 mg