

Kartoffel-Selleriestampf mit Gurkensalat

Zutaten | 4 Portionen

Kartoffel-Selleriestampf:

600 g	mehligkochende Kartoffeln
800 g	Knollensellerie
50 g	Butter
	Salz, Pfeffer

Gurkensalat:

2	Biogurken
	Salz
15 g	frischer Ingwer
75 ml	Apfelessig
2 EL	Honig

Zubereitungszeit: 20 Min., Garzeit: ca. 25 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln und Sellerie schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen.
- Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.
- Butter dazugeben und grob zerstampfen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
- Für den Gurkensalat die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen.
- Gurken in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit 1/2 TL Salz vermengen und 20 Minuten in Wasser ziehen lassen.
- Ingwer schälen, fein reiben und mit Apfelessig und Honig verrühren. Gurken abgießen und mit der Vinaigrette mischen.

Tipp:

Wenn der Kartoffel-Selleriestampf als Beilage gereicht wird, reicht er für 6 Portionen

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
62 kcal	2,42 g	9,36 g	1,42 g	27,8 mg