

Kartoffel-Kürbis-Stampf mit Röstzwiebeln

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Kartoffeln, mehligkochend
500 g	Muskatkürbis
125 ml	Vollmilch
75 ml	Schlagsahne
2	große Zwiebeln
ca. 200 ml	Rapsöl
2-3 EL	Weizenmehl
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Gemüsebrühe

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.
- Den Kürbis waschen, entkernen, ebenfalls schälen und grob würfeln.
- Beides zusammen in einem Topf mit Salzwasser ca. 25 bis 30 Minuten weich kochen.
- Zwiebeln schälen und in einen halben Zentimeter dicke Ringe schneiden.
- In einer Pfanne ein bis zwei Zentimeter hoch Rapsöl erhitzen.
- Die Zwiebelringe mit dem Mehl vermischen, auflockern und das überschüssige Mehl entfernen.
- Zwiebeln in kleinen Portionen im heißen Öl knusprig ausbacken, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Milch mit Sahne in einem Topf erhitzen.
- Kartoffeln und Kürbis abgießen, kurz ausdampfen lassen. Die Milch-Sahne-Mischung darüber geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und mischen. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Muskat abschmecken.
- Zum Anrichten den Stampf auf Tellern verteilen und mit Röstzwiebeln bestreuen.

Tipp:

Für eine schnelle Kartoffelsuppe einige Speckwürfel und eine klein geschnittene Zwiebel in etwas Butter anschwitzen. Mit Brühe und etwas Sahne aufgießen, aufkochen und übrig gebliebenes Kartoffelpüree kurz unterrühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

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

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
124 kcal	8,8 g	10,3 g	1,7 g	42,9 mg