

Winter-Rezept

schnell, lecker und regional



Porree-Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Minuten



Zutaten:

600 g	Porree
700 g	Kartoffeln
200 - 250 ml	Milch
25 g	Butter oder Margarine
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Kresse

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und waschen. Porree putzen, waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Kartoffeln ca. 15 Minuten und den Porree ca. 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen.

Die Kartoffeln stampfen, Butter und Milch zugeben, würzen und verrühren. Den Porree zugeben, unterrühren – und schon ist das Gericht fertig!

Tipps:

Dieses Gericht lässt sich wunderbar abwandeln: statt Porree z. B. mit Möhren, Rosenkohl, Wirsing oder Kürbis. Statt der Kartoffeln schmecken auch Kürbis, Pastinaken oder Süßkartoffeln im Stampf lecker.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte