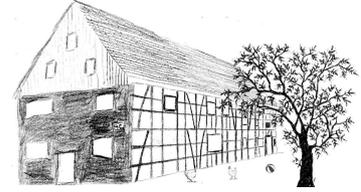


## Rezept

### Kartoffel-Möhren-Stampf



Mittagessen, Beilage

**Geeignet für:** Kinder ab 3 Jahren | **Jahreszeit:** Frühling bis Sommer | **Kochmodul:** Fleisch

**Allergeninformation:** enthält Milch

#### Zutaten (12 Portionen)

2 Zwiebeln  
2-3 EL Rapsöl  
1,5 kg Kartoffeln  
2 kg Möhren  
Salz  
200 ml Milch (oder Buttermilch)  
1 EL Butter  
Pfeffer  
Muskatnuss  
3-6 EL Petersilie

#### Küchenwerkzeug

Schneidebrett  
Messer  
Sparschäler  
Großer + kleiner Kochtopf  
Kochlöffel  
Kartoffelstampfer

#### Und so wird's gemacht:

- (1) Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten.
- (2) Die Kartoffeln schälen und würfeln.
- (3) Die Möhren waschen, putzen und klein schneiden. Idealerweise bleiben die Möhrenstücke etwas größer als die Kartoffelwürfel.
- (4) Kartoffelwürfel und Möhrenstücke zu den Zwiebeln in den Topf geben, knapp mit Wasser bedecken. Mit 1 gehäuften TL Salz etwa 15 Minuten weichkochen.
- (5) Das Kochwasser abgießen und auffangen – es kann als aromatischer Gemüsesud weiterverwendet werden (siehe Tipps). Ein Teil des Kochwassers kann auch die Milch ersetzen beim Stampfen.
- (6) Die Milch im kleinen Topf langsam aufkochen und über das Kartoffelgemüse gießen. (Buttermilch zimmerwarm verarbeiten.)
- (7) Butter hinzugeben und mit dem Kartoffelstampfer gut durchstampfen. Keinen Pürierstab benutzen, das macht den Stampf kleisterig.
- (8) Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- (9) Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Über das gestampfte Gemüse geben und servieren.

#### Tipps:

- Der Stampf lässt sich mit verschiedenen gerösteten Gewürzen, Nüssen oder frischen Kräutern abrunden und individuell gestalten.
- Übriggebliebener Stampf kann mit dem Gemüsesud und etwas Sahne zu einer Gemüse-cremesuppe verarbeitet werden.