



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

KARTOFFEL-KÜRBISPÜREE



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

KARTOFFEL-KÜRBISPÜREE

(vegan, lactosefrei, glutenfrei)

Angaben für 4 Portionen à 200 g

Die Zutaten

- 400 g Kartoffeln mehlig kochend
- 400 g Kürbis Hokkaido
- 300 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Msp Muskatnuss
- 40 g vegane Bio-Margarine, z.B. Alsan

Die Zubereitung

Hokkaidokürbis waschen und entkernen • Kürbis bitte mit Schale verwenden
Kartoffel schälen • Kartoffeln und Kürbis in gleich große Würfel schneiden und
in leicht gesalzenem Wasser weich kochen • abgießen, Kochwasser auffangen!
gekochtes Gemüse ausdämpfen lassen • Gemüse mit einem Stampfer zu einem
feinen Püree stampfen, die Konsistenz mit dem Kochwasser bestimmen und mit
einem Stückchen Margarine verfeinern • gestampftes Kürbispüree mit einem
Schneebeesen auflockern, mit Muskatnuss und Salz abschmecken, warm halten.

Der Gesundheitsfaktor

Diese Beilage aus Kartoffeln und Kürbis ist leicht verdaulich. Der Beta-Carotin-
gehalt aus dem Gemüse ist wichtig für die Versorgung mit fettlöslichem Vitamin A.

Eignet sich als Beilage für die Wokpfanne mit Räuchertofu.