



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

KÜRBIS-KARTOFFELAUFSCHRIK MIT PUMPERNICKEL



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

KÜRBIS-KARTOFFELAUSTRICH MIT PUMPERNICKEL

(vegetarisch, enthält Lactose und Gluten)

für 16–20 Portionen Fingerfood

Die Zutaten

240 g	Kartoffeln	Prise	Pfeffer
120 g	Kürbis (Hokkaido oder Butternut)	1 cm St 1 EL	Ingwer frisch Geschnittene Petersilie
100 g	Frischkäse	1 Zehe	Knoblauch
50 g	Olivenöl nativ extra	1/2 TL	Roh-Rohrzucker
Prise	Steinsalz mit Jod	20 St	Pumpernickelscheiben

Die Zubereitung

Kartoffeln in der Schale garen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl erwärmen, Kürbiswürfel zugeben und mit sehr wenig Wasser aufgießen. Weich dünsten, danach Kürbisfleisch mit einem Mixer pürieren. Kartoffelmasse mit dem Kürbispüree verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Knoblauch würzen. Frischkäse zugeben und die Masse in eine streichfähige Konsistenz bringen. Mit frisch geriebenem Ingwer und mit gehackter Petersilie vollenden. Die Masse auf kleine Pumpernickelscheiben dressieren und beliebig garnieren.

Der Gesundheitsfaktor

Der hohe Gemüseanteil in dem Aufstrich verringert den Gesamtfettgehalt, erhöht aber das Volumen der Speise.

Die Kombination aus Kartoffel, Vollkornbrot und Milchprodukt ergibt eine hohe Verfügbarkeit von Eiweiß. Die Ballaststoffe bringen die Verdauung in Schwung.