

ZUKUNFTS-REZEPT



**Re:think
Haus der Kost**
Regional. Vernetzt. Kochen.

KARTOFFEL-KÜRBIS STAMPF FÜR 4 PORTIONEN

Zutaten

- 600 g Kartoffeln mehlig
- 400 g Hokkaidokürbis
- 20g Bratöl
- 1 Knoblauchzehe
- 20 ml Zitronensaft
- Abrieb einer unbehandelten Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



© Nina Rühr SINN - MEDIA



TIPP

Dazu passen besonders gut
Kohlsteaks!

Zubereitung

Kartoffeln waschen und schälen. Beim Hokkaidokürbis nur die Kerne und Strunk entfernen. Beides in mittelgroße Stücke schneiden. Nun im Topf mit etwas Wasser und geschlossenem Deckel dünsten für ca. 20-25 Min., alles sollte gut durchgekocht sein, auch die Kürbisschale. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und ganz fein hacken, das Bratöl in einem Topf leicht erhitzen und Knoblauch leicht dünsten, danach vom Herd nehmen. Zu den heißen Kartoffeln und Kürbis nun das Knoblauchöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben, alles mit einem Kartoffelstampfer grob zu einem Stampf zerdrücken. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Olivenöl abschmecken.