Rezept

Steckrüben-Stampf

Ein Rezept von Steckrüben-Stampf, am 28.04.2024

Zutaten

400 g	Steckrübe
	Salz
1 - 2	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie oder Koriandergrün
2 EL	Kokosöl
200 ml	Kokosmilch
	Cayenne
400 g	mehligkochende Kartoffeln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2	frische rote Chilischoten
1	Bio-Limette
2 TL	Cajungewürz (ersatzweise Currypulver)
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Steckrübe und die Kartoffeln schälen, in gleichmäßig große Stücke schneiden und in Salzwasser zugedeckt in ca. 20 Min. weich kochen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile hacken, grüne in schmale Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Chilis längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Petersilie oder Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest hacken. Die Limette heiß waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen.

2. Das Zwiebelweiß im Kokosöl glasig andünsten. Knoblauch und Chili 1 - 2 Min. mitdünsten, die gehackten Kräuter und die Zwiebelringe unterheben. Alles mit Cajungewürz bestäuben. Die Kokosmilch dazugießen und etwas einköcheln lassen. Inzwischen die Kokosbananen (siehe Rezept-Tipp unten) zubereiten.

3. Das Gemüse abgießen, etwas ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer grob stampfen. Zwiebel-Kokosmilch-Mischung untermischen. Den Stampf mit Limettenschale, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Mit Kräuterblättchen bestreuen und mit den Kokosbananen anrichten.