Rezept

Colcannon

Ein Rezept von Colcannon, am 08.10.2026

Zutaten

500 g	mehlig kochende Kartoffeln
500 g	Wirsing oder Spitzkohl
50 g	Butter
2 EL	gehackte Petersilie
	Muskatnuss, frisch gerieben
	Salz
3	Frühlingszwiebeln oder 1 Stange Lauch
200 ml	Milch
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser in 15-20 Min. weich kochen. Inzwischen Wirsing oder Spitzkohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. In Salzwasser 10 Min. sanft kochen lassen, dann gut abtropfen lassen.

2. Frühlingszwiebeln oder Lauch putzen, waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Butter heiß werden lassen, Wirsing oder Spitzkohl und Frühlingszwiebeln oder Lauch darin leicht anbraten.

3. Die Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und grob zerstampfen. 150-200 ml Milch dazugießen und alles zu einem luftigen Püree rühren. Das Gemüse und die Petersilie unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.