Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Grünkohl-Kartoffel-Püree

Ein Rezept von Grünkohl-Kartoffel-Püree, am 22.05.2025

Zutaten

500 g	mehligkochende Kartoffeln
	Salz
1	Frühlingszwiebel
25 g	Butter
75 ml	Milch (3,5 % Fett)
2	Knoblauchzehen
1 EL	Pinienkerne
75 g	Grünkohl
50 g	Sahne
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 23 g F, 9 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Kartoffeln und Knoblauch schälen, Kartoffeln würfeln. Beides in Salzwasser in ca. 20 Min. weich garen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Grünkohl putzen, waschen, harte Strünke entfernen, Blätter klein schneiden. Beides in einer Pfanne in 1 EL Butter 3-5 Min. knusprig anbraten.

3. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und stampfen. Übrige Butter, Sahne, Milch und Grünkohl-Mix unterrühren. Mit Salz und 1 Prise Pfeffer würzen, mit Pinienkernen bestreuen.