Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Kartoffel-Aufstrich

Ein Rezept von Kartoffel-Aufstrich, am 11.11.2026

Zutaten

150 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
	Pfeffer
	1-2 EL Schnittlauchröllchen
	Salz
1	Knoblauchzehe
3 EL	weißes Tahin (Sesampaste)
	Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 250 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 5 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in Salzwasser in etwa 20 Min. gar kochen. Dann kalt abschrecken und pellen.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten.

3. Die Kartoffeln mit dem Stampfer zerdrücken (oder durch die Spätzlepresse drücken) und mit Zwiebeln, Knoblauch und Tahin glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

4. Den Schnittlauch unter den Aufstrich ziehen. Der Aufstrich bleibt im Kühlschrank etwa 1 Woche frisch. Er lässt sich auch gut einfrieren.