

Rezept

Kartoffel-Pastinaken-Stampf mit Linsensalat

Ein Rezept von Kartoffel-Pastinaken-Stampf mit Linsensalat, am 16.03.2025

Zutaten

Für den Linsensalat

200 g Puy-Linsen	½ TL getrockneter Estragon
Salz	1 Apfel
1 Zwiebel	3 EL Rapsöl (ersatzweise Olivenöl)
2 TL körniger Senf	1 EL Aceto balsamico bianco
1 EL Apfeldicksaft	Pfeffer

Für den Kartoffel- Pastinaken-Stampf

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	300 g Pastinaken
Salz	1 EL vegane Margarine
100 ml Pflanzendrink (ersatzweise Haferdrink)	Pfeffer

Außerdem

1 Handvoll Sprossen (z. B. Alfalfa-Sprossen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 825 kcal, 27 g F, 31 g EW, 114 g KH

Zubereitung

1. Für den Linsensalat die Linsen zusammen mit dem Estragon in reichlich Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze 15-25 Min. köcheln lassen. Linsen haben je nach Sorte und Lagerdauer sehr unterschiedliche Garzeiten, deshalb gegen Ende immer wieder probieren. Sobald sie gar, aber noch bissfest sind, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Apfel waschen, vierteln und ohne Kerngehäuse würfeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen, die Apfelwürfel zufügen und weitere 4 Min. mitschwitzen. Pfanneninhalt in einer Schüssel mit den Linsen mischen.
3. Aus den übrigen 2 EL Öl mit Senf, Essig und Apfeldicksaft ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter den Salat heben und ziehen lassen.
4. Für den Stampf die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Pastinaken putzen, schälen und in ähnlich große Stücke schneiden. Beides in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, salzen und aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.

5. Sobald Kartoffeln und Pastinaken weich sind, das Wasser abgießen, Margarine und Pflanzendrink zugeben und das Gemüse stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.
-
6. Kartoffel-Pastinaken-Stampf auf Teller verteilen und den Linsensalat darauf anrichten. Mit den Sprossen bestreuen.