

Rezept

Kartoffel-Spinat-Püree

Ein Rezept von Kartoffel-Spinat-Püree, am 11.06.2026

Zutaten

500 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
225 g TK-Blattspinat	1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe	2 EL Butter
100 ml Milch	schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, abbrausen, vierteln und in Salzwasser 20 Min. kochen.

2. Inzwischen den Spinat antauen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. 1 EL Butter erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat hinzufügen, 5 EL Wasser dazugießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze kurz aufkochen, 10 Min. garen, dabei mehrmals umrühren.

3. Den Spinat in ein Sieb abgießen und mit einem Löffel ausdrücken. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer -presse zerdrücken. Milch erwärmen und mit dem Spinat unter die Stampfkartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann die übrige Butter unterziehen.