

Rezept

# Kartoffel-Spinat-Püree

Ein Rezept von Kartoffel-Spinat-Püree, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> mehligkochende Kartoffeln	Salz
<b>225 g</b> TK-Blattspinat	<b>1</b> Schalotte
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe	<b>2 EL</b> Butter
<b>100 ml</b> 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.