

## Rezept

# Kartoffelaufstrich mit Brokkoli

Ein Rezept von Kartoffelaufstrich mit Brokkoli, am 18.04.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> mehligkochende Kartoffeln	<b>100 g</b> Brokkoliröschen
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1 EL</b> Olivenöl
Salz	<b>2 EL</b> halbfetter Frischkäse
Pfeffer	frisch geriebener Muskatnuss
<b>½ Bund</b> gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Thymian)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen (ca. 380 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 55 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Brokkoli waschen, putzen und in feine Röschen teilen. Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Öl in 2–3 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, mit Salzwasser bedecken, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Nach ca. 15 Min. Garzeit den Brokkoli zufügen.
2. Einige Brokkoliröschen herausnehmen, das übrige Gemüse abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zermusen. Den Frischkäse unterrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Brokkoliröschen unterheben.
3. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und unterrühren. Den Aufstrich im Kühlschrank 1 Std. durchkühlen lassen, danach bei Bedarf nachwürzen. Er passt besonders gut zu Nuss- oder Sonnenblumenbrot.