

Rezept

Kartoffelsamtuppe und -brei

Ein Rezept von Kartoffelsamtuppe und -brei, am 20.04.2024

Zutaten

450 g mehligkochende Kartoffeln	1 Stange Lauch
200 g Pastinaken	3 EL Rapsöl
50 g Cashewkerne	1 Lorbeerblatt
1 Msp. Fenchelsamen	10 g zarte Getreideflocken
30 ml Orangensaft	200 ml Haferdrink
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsenen- und 2 Babyportionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 21 g F, 9 g EW, 45 g KH

Zubereitung

Gemüse vorbereiten

1. Kartoffeln und Gemüse waschen. Lauch putzen, gründlich waschen, längs halbieren und mitsamt dem Grün in fingerbreite Ringe schneiden. Kartoffeln und Pastinaken schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch ganz sanft darin andünsten.
3. Kartoffeln und Pastinaken dazugeben und mit etwa 500 ml Wasser angießen.
4. Cashewkerne, Lorbeerblatt und Fenchel dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Min. garen.
5. Wenn das Gemüse ganz weich ist, das Lorbeerblatt herausfischen.

Für den Kartoffelbrei

6. Für den Brei ca. 100 g Gemüse samt Cashewkernen mit dem Schaumlöffel abnehmen, mit dem übrigen Rapsöl (1 EL), den Getreideflocken und dem Orangensaft sehr fein pürieren. Wenn nötig Garflüssigkeit oder ein wenig Haferdrink hinzufügen.

Für die Suppe

7. Für die Suppe das restliche Gemüse mit dem Haferdrink pürieren. Wenn nötig, noch etwas Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken. Dazu passen frisch geröstete Brotwürfel.