

Rezept

Mediterrane Kürbis-Kartoffel-Püree

Ein Rezept von Mediterrane Kürbis-Kartoffel-Püree, am 18.12.2025

Zutaten

700 g	Kürbis (z.B. Muskatkürbis)	500 g	mehligkochende Kartoffeln
1 Zweig	Rosmarin	2 Zehen	Knoblauch
	Salz	200 ml	heiße Milch
2 TL	Paprikamark (Tube)		Pfeffer
50 g	Butter	1 ½ EL	Oreganoblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis von Kernen befreien, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles in einen Topf geben, mit 300 ml Wasser bedecken und salzen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 Min. weich kochen. Wasser abgießen.
2. Heiße Milch dazugießen, mit dem Paprikamark unterrühren. Alles mit dem Kartoffelstampfer fein zerkleinern, salzen und pfeffern. Butter zerlassen, Oregano darin kurz braten. Das Kürbispüree anrichten und die Oreganobutter darüberträufeln.