

Rezept

# Möhren-Kartoffel- Stampf mit Ei

Ein Rezept von Möhren-Kartoffel- Stampf mit Ei, am 24.05.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> mehligkochende Kartoffeln	<b>150 g</b> Möhren
Salz	Pfeffer
<b>1</b> Ei	<b>1 TL</b> Butter
<b>3-4 EL</b> Milch	frisch geriebene Muskatnuss
Schnittlauchröllchen (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 16 g F, 13 g EW, 35 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit knapp 100 ml Wasser, etwas Salz und Pfeffer zum Kochen bringen. Zugedeckt in ca. 15 Min. weich kochen. Das Ei in kochendem Wasser in ca. 6 Min. kernweich kochen, mit kaltem Wasser abschrecken.

---

2. Wenn die Kartoffeln und Möhren weich sind, mit einem Stampfer zermusen, dabei die Butter und so viel Milch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Erhitzen und mit Muskat abschmecken. Mit dem gepellten, halbierten Ei und nach Belieben Schnittlauchröllchen genießen.