

## Rezept

# Paprikagemüse mit Stampfkartoffeln

Ein Rezept von Paprikagemüse mit Stampfkartoffeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> mehligkochende Kartoffeln	Salz
<b>2</b> rote Paprikaschoten	<b>2</b> gelbe Paprikaschoten
<b>1</b> Zwiebel	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2 TL</b> Zucker
Pfeffer	<b>4 EL</b> grüne Oliven (ohne Stein)
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>2 EL</b> Pinienkerne
<b>80 g</b> Butter	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser zugedeckt in 25 - 30 Min. weich garen. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und längs in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin bei schwacher Hitze in ca. 12 Min. weich schmoren. Den Knoblauch schälen und dazupressen, den Zucker dazugeben. Alles 2 Min. weiterbraten, dann salzen, pfeffern und warm stellen.
3. Die Oliven in Scheibchen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. In einer kleinen Pfanne ohne Fett die Pinienkerne goldbraun rösten, dann die Olivenscheiben und die Petersilie dazugeben. Die Butter dazugeben und schmelzen. Aufschäumen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.
4. Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Wieder in den Topf geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kartoffelstampf mit dem Paprikagemüse und der Pinienkern-Olivenbutter servieren.