

Rezept

Rotes Kartoffelpüree

Ein Rezept von Rotes Kartoffelpüree, am 11.06.2026

Zutaten

750 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

1 Apfel

2 EL Butter

Pfeffer

500 g Rote Bete

1/2 Bio-Zitrone

3 Frühlingszwiebeln

150 ml Milch

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 45 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln und Rote Bete schälen, würfeln und zusammen in Salzwasser 20-25 Min. gar kochen. Inzwischen Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Sofort mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Apfelwürfel und Frühlingszwiebeln in 1 EL Butter 1-2 Min. andünsten und warm halten.
2. Milch mit übriger Butter aufkochen. Gemüse abgießen, ausdämpfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch unterrühren. Hälfte der Apfelmischung unterheben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen. Mit übriger Apfelmischung garniert servieren.