

Rezept

Stampf mit Rosenkohl

Ein Rezept von Stampf mit Rosenkohl, am 24.09.2023

Zutaten

1,2 kg mehligkochende Kartoffeln	Salz
750 g Rosenkohl	2 Schalotten
2 EL Olivenöl	125 ml Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	250 g Mascarpone
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 36 g F, 15 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich garen.

2. Inzwischen den Rosenkohl waschen, putzen und vierteln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Rosenkohl zugeben, ca. 2 Min. mitdünsten und mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. garen.

3. Die Zitronenhälfte heiß waschen und trocknen. 1 TL Schale fein abreiben und 1 EL Zitronensaft auspressen. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Den Mascarpone zugeben und die Kartoffeln zu Stampf verarbeiten. Die Rosenkohlmischung locker unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und -abrieb abschmecken und servieren. Dazu passt gebratener Fisch, z. B. Kabeljau oder Lachs, oder auch Frikadellen.