

Rezept

# Veganer Kartoffel-Sellerie-Stampf mit lauwarmer Auberginen-Paprika-Stippe

Ein Rezept von Veganer Kartoffel-Sellerie-Stampf mit lauwarmer Auberginen-Paprika-Stippe, am 18.04.2026

## Zutaten

### FÜR DEN STAMPF:

<b>300 g</b> Knollensellerie	<b>600 g</b> mehligkochende Kartoffeln
<b>200 ml</b> Haferdrink (ungesüßt)	Salz
<b>1 EL</b> weißes Mandelmus (15 g)	<b>1 Msp.</b> frisch geriebene Muskatnuss

### FÜR DIE STIPPE:

<b>1</b> Gemüsezwiebel	<b>2</b> Auberginen
<b>60 g</b> Sivripaprika ersatzweise mittelscharfe grüne Chilischoten)	<b>2</b> rote oder gelbe Paprikaschoten
<b>4 - 5 EL</b> neutrales Pflanzenöl zum Braten	<b>1</b> Fleischtomate
Salz	<b>2</b> Sternanise
<b>4</b> Medjool-Datteln	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>2 Zweige</b> Rosmarin	<b>4 - 5</b> Kalamata-Oliven
	<b>4 EL</b> Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Für den Stampf Sellerie und Kartoffeln schälen und waschen. Die Kartoffeln längs halbieren und dann quer vierteln, den Sellerie in 5 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse mit dem Haferdrink und 100 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 30 Min. gar kochen.
2. Inzwischen für die Stippe die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das restliche Gemüse waschen. Die Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden. Die Sivripaprika und Paprika halbieren und entkernen. Die Sivri in feine Ringe schneiden, die größeren Schoten würfeln. Beide Paprikasorten grob hacken. Die Tomate von Stielansatz und Kernen befreien und fein hacken.
3. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Die Auberginen darin 5 Min. bei starker Hitze anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Zwiebelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. mit anbraten, nach Belieben noch 1 EL Öl dazugeben. Sternanise, 1 TL Salz, Paprika, Sivripaprika und Tomatenwürfel dazugeben. Zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 5 Min. dünsten.
4. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Medjool-Datteln und die Oliven entkernen und sehr fein hacken. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln fein hacken.

5. Alles in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermengen, in die Pfanne zum Gemüse gießen und gut umrühren. Die Stippe auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten. Kurz vor dem Servieren noch einmal umrühren, mit Salz abschmecken und die Sternanise entfernen.
- 
6. Mandelmus zum Kartoffel-Sellerie-Gemüse geben, in die Hafermilch-Wasser-Mischung einrühren und alles mit einem Kartoffelstampfer zum cremigen Mus zerdrücken. Mit Muskat und nach Belieben etwas mehr Salz abschmecken. Den Stampf mittig auf vier Teller geben. Mit einem Esslöffel jeweils eine Mulde hineindrücken und die lauwarmer Stippe hineinfüllen.