

Kartoffelstampf mit Federkohl

Anzahl Personen: 4

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
600 g	Süßkartoffeln	schälen, in Stücke schneiden
500 g	Kartoffeln mehlig kochend	schälen, in Stücke schneiden
1 KL	Salz	
1 Stk.	Zwiebeln	fein hacken
1 EL	Kokosöl	
300 g	Federkohl	siehe Punkt 2
0.5 KL	Salz	
wenig	Pfeffer	
2 KL	Maizena	
600 ml	Wasser	
60 g	Kokosmus	
40 g	Kokosöl	
50 g	Haselnüsse	ev. rösten, grob hacken

Anleitung

1. Süßkartoffel- und Kartoffelstücke mit Salz und wenig Wasser weich kochen. Im Dampfkorbli oder mit der Apenta- Pfanne.
2. Derweilen Federkohl von groben Rispen befreien und in 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Kokosöl in einer grossen Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Federkohl andämpfen und würzen.
4. Maizena mit wenig Wasser anrühren und mit dem übrigen Wasser zugeben, ca. 10 Minuten köcheln. Temperatur zurückstellen, Kokosmus zugeben, abschmecken.
5. Kokosöl zu den gegarten Kartoffeln geben. Mit einem Schneebesen, Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerdrücken. Abschmecken.
6. Zusammen mit dem Gemüse anrichten und mit grob gehackten, ev. gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Tipp

- Feta passt als ideale Ergänzung zu diesem Gericht. Für 4 Personen ca. 200g zerbröckeln und darauf verteilen.
- Im Frühjahr anstelle von Federkohl Spinat verwenden. Bei Spinat braucht es kein zusätzliches Wasser.
- Anstelle von Kokosmus und Wasser: 500 ml Kokosmilch und 100 ml Wasser verwenden (4 Personen).

