

Erdäpfel-Püree (Kartoffel-Stampf)



Zutaten (für 2 Personen)

Ca. 700 g mehlig-e Erdäpfel
 1 TL Steinsalz
 ½ TL Muskat gemahlen
 ½ TL Majoran
 100 ml Hafercuisine (oder Soja-, Reis-)
 TL vegane Margarine oder 1 EL Olivenöl



Zubereitung

1. Die Erdäpfel in rohem Zustand mit einem Sparschäler abschälen und in 3-4 cm große Stücke schneiden.
2. In einem Topf mit Deckel in wenig Wasser und mit allen Gewürzen weich kochen. Je nach Topfgröße nur so hoch Wasser dazu gießen, dass die oberen Erdäpfelspitzen noch aus dem Wasser ragen (dann kann ein Großteil des wertvollen Kochwassers, das ja auch Mineralien enthält, später mit verwendet werden). Kochdauer: etwa 20 Minuten
3. Wenn die Erdäpfel weich sind, das Kochwasser in ein Glas bis auf einen Rest abschütten.
4. Mit einem Püree-Stampfer oder notfalls mit einer Gabel mit großen Zinken die Erdäpfel zerdrücken.
5. Die Pflanzencuisine sowie die Margarine (oder das Öl) zugeben und weiter stampfen. Sollte das Püree noch zu fest sein, schluckweise das Kochwasser dazu gießen bis zur gewünschten Konsistenz.
6. Etwa 5 Minuten ziehen lassen, vor dem Servieren nochmal abschmecken und genießen.



Veggi Mäggis Tipps

Erdäpfelpüree passt als Beilage zu gebratenem Gemüse, zu vielen Laibchen oder veganer Wurst.

Wenn das Erdäpfel-Püree länger steht, wird es fester, dann aber einfach noch ein bisschen Kochwasser und/oder Pflanzencuisine unterrühren, dann wird es wieder cremig.

Garnieren kann man das Püree klassisch mit geröstetem Zwiebel oder auch mit in der Pfanne in 1 TL Öl gerösteten Sonnenblumenkernen.

Sollte Erdäpfelpüree übrig bleiben, dann kannst du es mit Zwiebel, veganem Quark/Topfen, Kümmel und weiteren Gewürzen nach Belieben zu einem Erdäpfel-Aufstrich verarbeiten.

Übrig gebliebenes Kochwasser ist wie Gemüsebrühe und kann deine nächste Gemüsesuppe verfeinern.