



Kartoffel-Pastinaken-Püree mit Maronen-Tempeh- Ragout

Zutaten für 2 Portionen

Für das Püree und das Ragout

- 500 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen, waschen und grob zerkleinern
- 300 g Pastinaken - schälen und grob zerkleinern
- 100 g Tempeh - in 1-cm-Würfel schneiden
- 100 g Maronen, TK - auftauen und halbieren

Weitere Zutaten und Gewürze

- 150 ml Kochwasser
- 100 ml Sojasahne
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 1 EL Apfel-Balsamicoessig
- 1 EL Yaconsirup
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 1 TL Kartoffelstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- ¼ TL Bio-Orangenabrieb
- 30 g fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für das Kartoffel-Pastinaken-Püree als Erstes einen Topf mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Kartoffeln darin 10 Min. kochen lassen. Dann die Pastinaken dazugeben und 5 - 7 Min. mitköcheln. Anschliessend über einem Sieb abgiessen; dabei 150 ml Kochwasser auffangen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit eine Pfanne erhitzen und den Tempeh fettfrei 3 Min. anbraten; dabei leicht salzen. Dann aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Das Erdnussöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Maronen ca. 2 Min. scharf anbraten. Mit dem Kochwasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 6 Min. leicht köcheln lassen, bis die Maronen gar sind.

Dann Balsamico, Yaconsirup und Stärke einrühren, den Tempeh dazugeben und ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht angebackt ist. Den Topf vom Herd nehmen, den Orangenabrieb

einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Margarine im Topf zerlassen und vom Herd nehmen. Die Kartoffeln und die Pastinaken dazugeben, die Sahne einrühren und mit Muskat würzen. Das Ganze zu einem feinen Püree zerstampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Petersilie 2 Min. anbraten.

Das Kartoffel-Pastinaken-Püree zusammen mit dem Tempeh-Maronen-Ragout anrichten und mit der Petersilie bestreut genießen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 759 kcal
- Kohlenhydrate: 73 g
- Eiweiss: 14 g
- Fett: 43 g