



© ZDG/nigelcrane

## Kartoffelpüree mit Liebstöckel und Petersilie

Zutaten für 2 Portionen

Für das Kartoffelpüree

- 400 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen, waschen und in Würfel schneiden
- 1 Ltr. Wasser
- 250 ml Sojasahne
- 100 ml Sojadrink
- 2 EL [Mandelmus](#), weiss
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Muskatnusspulver
- 1 TL Kartoffelstärke – mit 2 EL Wasser verrühren
- 50 g Petersilie – waschen, trocknen und fein hacken
- 15 g frischer Liebstöckel – waschen und die Blätter abzupfen
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Einen Topf mit 1 Ltr. Wasser und 2 TL Salz zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel darin 25 Min. garen.

In der Zwischenzeit den Sojadrink mit der Margarine, Liebstöckel, etwas Salz, Pfeffer und Muskat in einem Mixer fein mixen und beiseitestellen.

5 Min. bevor die Kartoffeln gar sind, die Sauce zubereiten. Hierzu eine Pfanne mit 2 EL Erdnussöl stark erhitzen und die Petersilie unter Rühren kurz anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Das Mandelmus in die Pfanne geben und kurz verrühren. Sofort mit der Sojasahne ablöschen und einmal aufkochen. Dann das Kartoffelstärke-Wasser einrühren und nochmals aufkochen lassen. Die

Hefeflocken einrühren, Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann 1 Min. leicht köcheln lassen und abgedeckt warmhalten.

Sobald die Kartoffeln weich sind, das Wasser abgiessen und mit einem Kartoffelstampfer zu Brei zerdrücken. Den gemixten Sojadrink über die Kartoffelmasse geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Nochmals kräftig mit Salz, Pfeffer und ggf. Muskat abschmecken.

Das Kartoffelpüree zusammen mit der Sauce anrichten und servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 215 kcal
- Kohlenhydrate: 23 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 40 g