

Kartoffelpüree mit Maronen

Zutaten für 2 Portionen

Für das Kartoffelpüree

- 600 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen und würfeln
- 200 g Maronen (Esskastanien), gekocht

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml Wasser
- 150 ml Hafersahne
- 2 EL Tamari (Sojasahne)
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Erdnussöl
- 2 TL Kartoffelstärke - mit 3 EL Wasser verrühren
- 1 EL Kokosblütenzucker (bei Bedarf)
- Muskatnusspulver
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser weichkochen.

In der Zwischenzeit 1 EL Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Kokosblütenzucker und Balsamico einrühren, mit 200 ml Wasser ablöschen und Tamari dazugeben. Dann die Kartoffelstärke einrühren und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Maronen in die Sauce geben und nochmals aufkochen lassen.

Sobald die Kartoffeln gar sind, diese mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

In einem anderen Topf die Hafersahne erwärmen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Die gestampften Kartoffeln in den Topf geben, mit der Sahne vermengen und abschmecken.

Das Kartoffelpüree zusammen mit den Maronen und der Sauce anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Zu diesem sehr sättigenden Gericht passt am besten ein leichter Blattsalat.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 576 kcal, Kohlenhydrate: 91 g, Eiweiss: 9 g, Fett: 17 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kartoffelpueree-mit-maronen.html>