

Kartoffel-Pastinakenpüree mit Maronen und Tempeh

Zutaten für 2 Portionen

Für das Püree mit Maronen und Tempeh

- 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 Maroni, TK – auftauen und halbieren

Weitere Zutaten und Gewürze

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

Zubereitung

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

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 bis 7 Min. weiterköcheln lassen. Anschliessend über einem Sieb abgiessen (150 ml Kochwasser auffangen) und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit eine Pfanne erhitzen und den Tempeh darin 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 Maroni darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Mit dem Kochwasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 6 Min. leicht köcheln lassen, bis die Maroni gar sind.

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

Das Püree zusammen mit dem Tempeh-Maronen-Ragout anrichten, mit der Petersilie beträufeln und geniessen.

Nährwerte pro Portion

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



Link zum Rezept

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