



farmgoodies
So entsteht das Gute

HERBSTLICHES KARTOFFEL-KAROTTEN- KÜRBIS-STAMPF 🍂

Erstellt am 11.11.2024

**Rezept von Georg Kocmann | Koch | Pâtissier |
Jäger | Chef | Pastry | Hunt**

🌿 vegetarisch 🍴 leicht ⌚ 20 min

Mit einer Mischung aus erdigen Kartoffeln, süßlichen Karotten und dem milden Kürbis ist diese Beilage die ideale Ergänzung zu vielen Fleischgerichten oder einfach solo – besonders an kühlen Tagen. Schnell und einfach zubereitet, zaubert sie dir im Handumdrehen ein gemütliches Herbstgericht auf den Tisch. Erfahre noch mehr >>



Zutaten:

- 2 Teile Kartoffel
- 1 Teil Karotte
- 1 Teil Kürbis (Langer von Neapel)
- und alles daheim vom Garten
- "Schluck" Leinöl, Butter und bissi Milch
- Ganze Hanfsamen

Zubereitung:

1. Geschälte Kartoffel, Karotten, Kürbis in grobe Stücke schneiden und gemeinsam in Salzwasser kochen (ca. 10 min)
2. Danach abseihen und alles mit einer Gabel, Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Pürierstab geht auch.
3. Dann die Milch und die Butter unterrühren.
4. Zum Schluss **mit Leinöl** mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Laut unserem Gastautor Georg Kocmann geht das mit der Zubereitung so Schluck Öl, Butter und bissi Milch ... nach Gefühl halt, wie's einem die Omi am Bauernhof als Kind schon mitgegeben hat, weißt eh.... a bissi von da und da und da, und zack war's Essen am Holzofen fertig ... :-)

Kleiner "crunch Tipp" vom Profi Georg Kocmann selbst: wenn ihr auf dem Stampf noch etwas Hanfsamen von den @farmgoodies_net streut ist das megaaaa 🍷 also ich und wir lieben das!

WIR AUCH, lieber Georg 🍷🍷

