




40 Min.

Süsskartoffel-Stampf

 40 Min.  vegi  glutenfrei



- 1.** 700 g Süsskartoffeln
500 g mehlig kochende
Kartoffeln
Salzwasser, siedend

Süsskartoffeln und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen.
- 2.** 1 Zwiebel
1 EL Butter
500 g Spinat
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Maizena
2½ dl Kokosmilch
oder Rahm

Zwiebel schälen, grob hacken. Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Spinat andämpfen, würzen. Maizena mit Kokosmilch anrühren, dazugiessen, ca. 5 Min. köcheln.
- 3.** 50 g Butter
200 g Feta

Kartoffeln gut abtropfen, zurück in die Pfanne geben. Butter begeben, mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerdrücken, mit dem Spinat anrichten. Feta zerbröckeln, darauf verteilen.

Tipp: Grob gehackte, geröstete Haselnüsse darüberstreuen.

Portion (¼): 659 kcal, F 41 g, Kh 54 g, E 17 g