

Kartoffelpüree mit gebratener Roter Beete und Kräuterseitlingen

- Ergiebigkeit:** 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 25 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 55 min

ZUTATEN Kartoffelpüree

- 300 g** Kartoffeln, festkochend
 - 100 ml** Milch oder Mandelmilch
 - 2** Thymianzweige
 - 30 g** Butter
- Meersalz, Pfeffer

ZUTATEN Pilze und Rote Beete

- 200 g** Kräuterseitlinge
- 180g** Rote Beete (vorgekocht)
- 1 EL** Kokosöl
- 20 g** Salbei

Meersalz, Pfeffer, etwas Gemüsebrühe, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Muskat

ANLEITUNG

- Kartoffeln schälen, würfeln und mit etwas Salz ca. 20 min kochen
- Thymianzweige mit Milch und Butter kurz aufkochen und ziehen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
- Wenn Kartoffeln gar sind, Thymianzweige aus der Milch entfernen und die Butter-Milch zu den Kartoffeln geben und alles gut zerstampfen
- Kartoffelbrei warm stellen

- Während die Kartoffeln kochen, die Rote Beete schälen und in Scheiben schneiden (Gummihandschuhe anziehen).
- Kräuterseitlinge putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Pfanne erhitzen und das Kokosöl hineingeben
- Pilze bei mittlerer Stufe ca. 5-8 min anbraten und aus der Pfanne nehmen
- mit den Gewürzen leicht würzen und warmhalten
- die Rote Beete Scheiben in die heiße Pfanne geben und diese von beiden Seiten ca. 2 min anbraten.
- Ebenfalls mit den Gewürzen etwas würzen und dann Pilze und Rote Beete zusammen in der Pfanne noch einmal für ca. 2 min wärmen

Das Kartoffelpüree zusammen mit der Rote Beete-Pilz-Pfanne auf Tellern anrichten und mit den gehackten Salbeiblättern bestreuen.

Hierzu kann man noch einen Avocado-Dip oder einen Humus reichen

Nährwerte pro Portion:

circa 673 kcal, 14 g Eiweiß, 40 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe