



Kartoffel- Puntarellestampf
(vegan, lactosefrei, glutenfrei)

Angaben für 4 Portionen à 200g

600g	Kartoffeln mehlig kochend
400g	Puntarelle (Vulkanspargel) ersatzweise Mangold
50g	Margarine Alsan Bio
300g	Wasser
1Msp.	Muskatnuss
	Salz

Zubereitung:

Kartoffeln schälen. Puntarelle waschen, Blätter vom Strunk befreien. Strünke in sehr feine Scheiben schneiden, Blätter in Streifen schneiden. Kartoffeln in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen und das Kochwasser auffangen!

Kartoffeln mit einem Stampfer zu einem feinen Püree stampfen. Die Konsistenz mit dem Kochwasser bestimmen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

In der Zwischenzeit Margarine in einer Pfanne auflösen, Puntarellestreifen hinein geben und kurz anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen, Pfanne mit einem Deckel verschließen und kurz dünsten lassen.

Puntarelle zu den gestampften Kartoffeln geben, beides gut vermengen und nochmals abschmecken.