KARTOFFEL-MÖHRENSTAMPF MIT WIENERLE

UND SO WIRD'S GEMACHT:

1. Die Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in ähnlich große Stücke schneiden. Mit 300 ml Wasser und 1 TL Salz im COOK & SERVE-Topf zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 20 Min. garen. Ab und zu umrühren.

2. Währenddessen Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. In einem flachen COOK & SERVE-Topf Wasser einfüllen und erhitzen. Die Würstchen darin heiß werden lassen.

3. Wenn die Kartoffeln und die Möhre weich sind, mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Dabei soviel Milch zugeben, dass ein Brei entsteht. Mit Butter, Muskatnuss und etwas Curry abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit den Würstchen servieren.

ALTERNATIVE:

Statt mit Möhren schmeckt es auch mit Kürbis, Süßkartoffeln oder Sellerie. Oder Sie nehmen nur Kartoffeln!

Zubereitungszeit:
25 Minuten

COOK & SERVE:
Topf 18 cm l 1,5 l
Topf flach 18 cm l 0,6 l

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g mehlig kochende Kartoffeln
400 g Möhren
Salz
1 Bund Schnittlauch
4 Wiener Würste
ca. 100 ml Milch
1 EL Butter
geriebene Muskatnuss
1 TL Currypulver

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 440 kcal
Eiweiß: 14,3 g
Ballaststoffe: 5,2 g
Kohlenhydrate: 32,7 g
Fett: 26,6 g