



kochbus.de · backbus.de



## Stampfkartoffeln mit Gemüsepfanne

### Zutaten

- Kartoffeln 2 Kg
- Möhren 5 Stück
- Sellerie ¼ Knolle
- Lauch ¼ Stange
- Zwiebel 1-2 Stück
- Blumenkohl ½ Stück
- Kohlrabi/Kohlrübe o. a. 150 g  
je nach Saison
- Butter 150 g
- Milch 200 ml

### Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen.
- 2 Das restliche Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.
- 3 Das Gemüse – zunächst ohne die Blumenkohlröschen – bei mittlerer Hitze in Rapsöl braten, ab und zu umrühren. Wenn das Gemüse Farbe annimmt, die Blumenkohlröschen dazugeben und einige Minuten weiterbraten.
- 4 Ist das Gemüse gut angebräunt (nicht zu dunkel), mit Brühe ablöschen und leicht köcheln lassen.
- 5 Die weich gekochten Kartoffeln abgießen. Butter, Milch und eine Prise Salz dazugeben.
- 6 Kartoffeln stampfen und dabei alles gut vermengen.
- 7 Stampfkartoffeln auf einen Teller geben, Gemüse mit etwas Sud dazugeben und genießen.

## Guten Appetit!

### Tipps für Zuhause

- Im Kochbus haben wir stets selbstgemachtes Ketchup zur Verfügung, mit dem wir die Gemüsebrühe abbinden können. Zu Hause können Sie stattdessen etwas Tomatenmark verwenden.