

Kürbis-Kartoffel-Stampf mit Salat

Zutaten für 4 Portionen:

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg) – 750 g Kartoffeln – 2 Zwiebeln – 50 g Butter – 2 EL Honig – 1 Lorbeerblatt – Cayennepfeffer – 300 ml Gemüsebrühe – Salz – Pfeffer – 100 g Nüsse (je nach Geschmack Hasel-, Wal- oder Erdnüsse...) – Öl – 300 g Lauch – 2 säuerliche Äpfel

Zubereitung:

- Hokkaido waschen, entkernen und grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und etwas feiner würfeln als den Kürbis. Zwiebeln schälen und würfeln
- Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Kürbis und Kartoffeln darin andünsten
- Honig und Lorbeer zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren offen weich schmoren. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe nachgießen
- Nüsse grob hacken und in einer Pfanne mit Öl rösten. Salzen und beiseite stellen
- Lauch in feine Ringe schneiden und waschen, Äpfel ungeschält würfeln
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Apfel darin etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen
- Wenn Kürbis und Kartoffeln weich sind, mit einem Kartoffelstampfer zu einem groben Brei zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen
- Dazu passt ein frischer Salat der Saison

Wir wünschen guten Appetit!

