

Mediterranes Kartoffelpüree

Mit Zitrone, Knoblauch und Thymian

25 Min.



- 800 g Kartoffeln (mehlig-kochend)
- Salz
- 100 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 EL fein gehackte Thymianblättchen
- 3 EL BIO Raps-Kernöl
mit BUTTERGESCHMACK
- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft



Unsere Ölempfehlung:

Verfeinertes Raps-Kernöl mit Buttergeschmack * rein pflanzlich & laktosefrei

Bratkartoffeln, Spiegeleier oder Kartoffelstampf: All diesen Klassikern beschwert eine buttrige Note erst den richtigen Pfiff. Wer auf tierische Butter verzichten und stattdessen lieber auf eine rein pflanzliche Alternative setzen mag, sei dieses buttrige, aromatische Öl ans Herz gelegt.





Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen, in ein Sieb abgießen.
2. Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken oder durch die Presse drücken. Knoblauch, Zitronenschale und 1 EL Thymianblättchen zur Milch geben.
3. Gegarte Kartoffelstückchen mit dem Kartoffelstampfer fein zermusen, BIO Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK, Knoblauch-Kräuter-Milch und Zitronensaft nach und nach zugeben und unterrühren.
4. Kartoffelpüree mit Salz abschmecken und mit den restlichen Thymianblättchen bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Schön dazu: Mit Harissa gewürzte Lammkoteletts – knusprig gebraten mit BIO Raps-Kernöl
BRATEN & FRITTIEREN.

Tausch-Tipp: Statt Thymian frischen Oregano verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

268 kcal, 5 g Eiweiß, 11 g Fett, 33 g Kohlenhydrate (3 BE)



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft