

Jacqueline Amirfallah
Rahmkohlrabi mit Mandel-Kartoffel-Püree

Mittwoch, 6. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für das Püree:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
30 g	geschälte Mandeln
100 ml	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskat

Für den Kohlrabi:

600 g	Kohlrabi
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
80 ml	Gemüsebrühe
80 g	Sahne
3 Stängel	Kerbel
2 Stängel	Estragon
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.

Tip: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

2. In der Zwischenzeit vom Kohlrabi die kleinen, feinen Blättchen zurückbehalten, abbrausen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden.

3. Schalotten schälen, fein schneiden. Knoblauchzehe schälen und andrücken.

4. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

5. Kohlrabi zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten.

6. Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

7. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.

8. Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.

9. Die Milch mit der Butter in einem Topf erhitzen, mit Salz und Muskat würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen und mit einem Kochlöffel oder Gummischaber unterrühren. Zuletzt die gerösteten Mandeln unterheben und das Püree abschmecken.

10. Rahmkohlrabi mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Kohlrabiblättchen fein schneiden und mit Kerbel und Estragon untermischen.

11. Püree und Rahmkohlrabi anrichten.

Pro Portion: 425 kcal / 1780 kJ

37 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 26 g Fett