

**Kochen**

**Rainer Klutsch**

**Montag, den 24.04.2023**

**Kartoffelstampf mit Karotten-Spargel**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für den Kartoffelstampf**

1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
etwas Salz  
2 EL Butter oder Margarine  
100 ml Milch oder Hafer- oder Sojadrink

**Für den Karotten-Spargel**

600 g Spargel, weiß und grün  
4 Karotten  
2 Lauchzwiebeln  
50 g Butter oder Margarine  
30 g Mehl  
100 ml Gemüsebrühe  
200 g Erbsen, TK  
300 ml Milch oder Hafer- bzw. Sojadrink  
300 g Sahne oder Pflanzencreme  
etwas Pfeffer  
etwas Wacholder  
1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon  
1 Bund Kerbel

**Für die Röstzwiebeln**

2 Zwiebeln  
200 ml Rapsöl

**Zubereitung**

1. **Die Kartoffeln** abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Abgießen, ausdampfen lassen und die Schalen abziehen.
2. **Für den Karotten-Spargel** vom weißen und grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen. Beide Spargelsorten in Stücke schneiden. Karotten schälen, abbrausen und ebenfalls in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden.
3. Butter in einer Pfanne oder einem Topf portionsweise erhitzen. Spargel, Karotten und Lauchzwiebeln darin nacheinander anbraten. Anschließend das Gemüse komplett in die Pfanne geben. Mit Mehl bestäuben.
4. Brühe, Milch und Sahne nach und nach unterrühren und aufkochen lassen.
5. Die Erbsen (tiefgekühlt) zufügen und alles ca. 5-6 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Wacholder, Zitronensaft und Schale würzen.
6. **Für die Röstzwiebeln** Zwiebeln abziehen und in dünne Spalten oder Würfel schneiden.
7. Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin ca. 5-6 Minuten goldgelb rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben. Butter und Milch erhitzen und zu den Kartoffeln geben. Alles grob oder fein (nach Geschmack) stampfen.
9. Kresse vom Beet schneiden. Karotten-Spargel erneut abschmecken. Kresse darüberstreuen. Kartoffelstampf mit Röstzwiebeln anrichten und mit dem Karotten-Spargel servieren

