



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Kartoffelpüree



Einkaufliste

Kartoffeln, mehlig kochend, 3 große

Zwiebeln, 2

Milch

Rapsöl

Butter

Muskatnuß

Pfeffer





Salz

Zutaten mit anregender Wirkung „[Aphrodisiaka](#)“



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren

Vorbereitung:

- Kartoffeln kochen (ca. 30 min.)
- abkühlen lassen und schälen
- Milch (ca. 250 ml) erwärmen
- Zwiebeln klein schneiden

Zubereitung:

- in einem mittelgroßen Topf Rapsöl erhitzen,
- die Zwiebeln darin leicht anschwitzen
- Kartoffeln zufügen und mit einem Stampfer zerdrücken
- die erwärmte Milch zugeben und gut rühren
- Butter (ca. 80 g) dazugeben,
- mit geriebener Muskatnuß, Salz und Pfeffer abschmecken

Tipps:

- Die Kartoffeln benötigen relativ viel Salz.
- Die Konsistenz läßt sich über die Milch bzw. die Butter gut steuern.
- Statt der Milch kann natürlich auch Sahne oder Creme Fraiche genommen werden.
- In Frankreich wird gerne genausoviel Butter wie Kartoffeln verwendet. Das Püree schmeckt zwar lecker, ist aber sehr sättigend.
- Der Geschmack kann variiert werden durch die Beigabe von: Sellerie, Pastinaken oder Petersilienwurzeln (jeweils geschält, klein geschnitten, ca. 20 min. gekocht und mit den Kartoffeln gestampft).
- Das Püree passt zu fast allen Gerichten, die reichlich Sauce beinhalten

[Expertentipp Kartoffelpüree](#)