Buntes Spargelgemüse mit Kartoffelpüree



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
weißer Spargel	1 Bund
grüner Spargel	1 Bund
Karotten	2 St.
Zuckerschoten	200 g
Schalotten	3 St.
Bio Zitronen	1 St.
Butterschmalz	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	150 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Petersilie, frisch	30 g
Milch	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, feine Reibe, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 25 Min. garen.

2. Inzwischen Spargel waschen, weißen ganz, grünen im unteren Drittel schälen. Holzige Enden entfernen und Spargel leicht schräg in Stücke schneiden. Karotten waschen, schälen, längs vierteln und leicht schräg in Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen. Schalotten halbieren, schälen und vierteln. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

3. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz auf mittlerer Stufe schmelzen und Schalotte ca. 2 Min. anbraten. Spargel und Karotten zugeben und zusammen ca. 4 Min. braten. Zuckerschoten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und mit Sahne ablöschen. Kurz aufkochen lassen, Brühe zugießen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Im Topf mit Milch und restlicher Butter zu einem Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Petersilie unterrühren, Spargelgemüse abschmecken und alles auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	431 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	16 g