Kartoffel-Birnen-Püree mit lauwarmem Cranberry-Rotkohl-Salat

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pastinaken	3 St.
Kartoffeln, mehligkochend	600 g
Salz	
Birnen	1 St.
Minze, frisch	10 g
Apfelmus	2 EL
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Cranberries, getrocknet	40 g
Rotkohl	0.5 St.
Zucker	
Butter	2 EL
Paniermehl	4 EL
Schlagsahne	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer

1. Pastinaken und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. weich garen. Birne waschen, vierteln, Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Nach ca. 10 Min. zum Gemüse geben und mitkochen.

2. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Für das Dressing in einer Schüssel Minze, Apfelmus, 2 EL Olivenöl, Balsamico und Salz und Pfeffer verrühren.

3. Cranberries grob hacken. Rotkohl waschen, Strunk entfernen und quer in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, darin den Rotkohl und die Cranberries ca. 4 Min. anschwitzen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Danach zum Dressing geben und gut vermischen.

4. Eine Pfanne mit Butter auf hoher Stufe erhitzen. Paniermehl darin ca. 3 Min. goldbraun anrösten. Leicht salzen und abkühlen lassen.

5. Kartoffeln und Pastinaken mithilfe des Deckels abgießen. Sahne zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Ggf. etwas Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree auf Teller verteilen, mit geröstetem Paniermehl bestreuen, zusammen mit dem Cranberry-Rotkohl-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	514 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	18 g