



Kartoffel-Kürbis-Püree mit Pilzgemüse

Zeit gesamt
40minZubereitungszeit
40minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Hokkaidokürbis	1 St.
Salz	
Champignons, braun	800 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	5 EL
Schlagsahne	300 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Petersilie, frisch	1 Bund
Milch	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kürbis waschen, halbieren, mithilfe eines Löffels entkernen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln und Kürbis mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen.
2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Champignons ca. 3–4 Min. anbraten. Sahne zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Petersilie zur Sauce geben. Kartoffeln und Kürbis abgießen und im Topf mit übriger Butter und Milch fein stampfen. Abschmecken und mit Pilzgemüse anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	453 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	23 g