



ENDIVIEN-KARTOFFELSTAMPF

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Kartoffeln, mehlig-kochend, geschält und gewürfelt
- 300 g Endiviensalat, in feine Streifen geschnitten, gewaschen und gut abgetropft
- 1 Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
- 1 TL Meerrettich, frisch gerieben
- 1 EL Butter
- 3 EL Sahne
- Gemüsebrühe oder Kartoffelkochwasser
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

Die Kartoffelwürfel in ausreichend Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Endiviensalatstreifen zugeben und verrühren, bis diese zusammenfallen und etwa für 5 Minuten sanft garen; bei Bedarf mit ganz wenig Gemüsebrühe ablöschen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, diese abschütten – eventuell das Kochwasser auffangen – und kurz ausdämpfen lassen, dann mit einem Kartoffelstampfer bis zur gewünschten Konsistenz stampfen! Die Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben und das Püree mit einem Mixer cremig aufschlagen – je nach Festigkeit Gemüsebrühe oder Kartoffelwasser zugeben – es soll wirklich eine leichte Kartoffelcreme entstehen.

Das vorbereitete Endiviengemüse und den Meerrettichabrieb unter die Kartoffeln heben, gegebenenfalls nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt ein Spiegelei und Gomasio z.B. mit „Bitter ist das neue Süß“-Pulver von der Firma SonnenMoor vermischt.

Guten Appetit! ☺

Der Endiviensalat ist ein bekannter Bittersalat und entstammt der Familie der Wegwarte – dieser hübschen kleinen Blume vom Wegesrand, die wir in unserer Fastenzeit auch gerne als „Muckefuck“ statt Kaffee trinken, um unserer Leber und Galle ein bisschen auf die Sprünge zu helfen ☺ ... und das kann der Endiviensalat genauso gut – je gelber seine Blätter, desto mehr Bitterstoffe enthält er. Dazu müssen wir ihn auch gar nicht roh verzehren – am Niederrhein z.B. wird er gerne unter Kartoffelpüree gemischt und das ist richtig lecker ...

NANA SAGT ...

Meine Mama hat immer gesagt, dass das BESTE Essen eine Kartoffel mit Butter wäre. Ich habe ihr das geglaubt und bis heute LIEBE ich Kartoffeln mit Butter und denke dabei an meine Mama ♥

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Risolstraße 21, A 5412 St. Jakob am Thurn

T: +43 (0)664 3935947

nana@nana.at

www.nana.at



ELINA STEINER

Bückebergstrasse 5

D 51109 Köln

elina-steiner@web.de

T: +49 173 2525211