

DREIERLEI vom Kartoffelbrei

geschrieben von Karin Knorr | 11. April 2019



Ich esse super gern Kartoffelbrei und habe schon einige Varianten ausprobiert. Mein Favorit ist der herkömmliche Stampf nach Omas Rezept. Wir benötigen wenige Zutaten und ich bin der Meinung, dass er immer gelingt. Alle Rezepte vom Stampf können **kleine Kinder** essen. Bei Säuglingen sollten man die Zwiebel weglassen und je nach Alter die Milch durch Öl ersetzen.

Zutaten für 4 Personen:

- 8 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Zwiebel
- 2 – 3 EL Butter
- 100 ml Milch
- Petersilie
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Wenn es schnell gehen soll, etwa 1,5 Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Als Nächstes die Kartoffeln und die Zwiebel schälen, beides vierteln und mit dem Wasser etwa 25-30 Minuten kochen. Die Kartoffeln abgießen und etwa ein Glas Wasser beiseitestellen. Nun die Butter und lauwarme Milch zu den Kartoffeln geben. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einem cremigen Brei verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie klein schneiden und den Kartoffelbrei garnieren.

Tipps: Wenn die Konsistenz zu fest ist, kann man das Kochwasser oder etwas Milch zufügen und noch einmal gut rühren.



Für die **2. Variante** kann ein Teil der Kartoffeln durch Möhren und Süßkartoffeln ersetzt werden. Fangt das Kochwasser auf und verwendet etwa 100 ml davon sowie 2-3 Esslöffel Öl, um die Kartoffeln zu stampfen. Als Nächstes mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.



Nun kommt die Avocado ins Spiel und wir haben eine **3. Variante** vom Kartoffelbrei. Hier werden wie in Variante 1 die Kartoffeln gekocht, das Kochwasser wird aufgefangen (etwa 100 ml) und mit einer reifen Avocado unter die Kartoffeln gestampft. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.

Hier noch einige Ideen zum Kartoffelstampf: [Süßkartoffelbrei mit Schmand](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#)

Ich habe euch jetzt viele leckere Rezepte zum Kartoffelbrei gezeigt und hoffe, ihr seid ebenso begeistert wie ich.

Viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, welcher euer Liebling ist.

Bis bald, eure Karin

Avocado – Kartoffelbrei

geschrieben von Karin Knorr | 11. April 2019



Als wir Fotos für meine Webseite machten, überkam uns ein kleiner Hunger. Also schauten wir, was ich alles zu Hause hatte. Daraus entstehen oft die tollsten Ideen. Ich liebe es so spontan zu kochen. Es geht meistens schnell und ist immer lecker. Seht selbst:



Zutaten – Avocado-Kartoffel-Brei

Zutaten für 4 Personen:

- 8-10 mehligkochende Kartoffeln
- 1 große reife Avocado
- 1 Tasse Kartoffelwasser (nach Bedarf)
- 1 Chili
- Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Wasser garkochen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und Chili in kleine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus schaben. Wenn die Kartoffeln gar sind (Messerprobe), schütten wir das Wasser ab und fangen 1 Tasse davon auf. Als Nächstes fügen wir die Avocado zu den Kartoffeln und stampfen alles zu einem Brei. Wenn die Masse zu fest ist, können wir etwas von dem Kartoffelwasser dazu fügen. Jetzt würzen wir den Brei mit Salz und Pfeffer und geben Frühlingszwiebeln, Chili und Petersilie dazu. Jetzt kann serviert werden. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein Video auf meinem YouTube-Kanal.

Tipps: Bei diesem Brei könnt ihr wieder experimentieren, wie es euch gefällt. Knoblauch passt zum Beispiel super gut zu Kartoffeln und Avocado. Statt Petersilie könnt ihr andere Kräuter verwenden. Auch etwas Zitrone gibt dem Gericht eine besondere Note. Zu dem Kartoffelbrei kann sehr gut ein Salat, Fisch, überbackener Käse oder, oder... gegessen werden

Gesundheitstipps: Die Avocado wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus, da sie viele Nährstoffe bietet. Durch die ungesättigten Fettsäuren senkt die Avocado den Cholesterinspiegel. Die geballte Ladung an essentiellen Aminosäuren sowie Vitaminen und Mineralstoffen (wie zum Beispiel Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium) unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Avocado macht satt und passt sehr gut in die Gewichtsreduktion.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Kartoffelbrei aus Süßkartoffeln](#)

Wenn euch meine Rezepte gefallen, Ihr sie nachgekocht habt oder ein neues Rezept entstanden ist, dann gebt mir unter diesem Beitrag euer Feedback.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr