

## **Pastinaken-Kartoffel-Karotten-Püree mit Kürbis und Ingwer**

### **Zutaten für 10 Personen**

- 1,0 Kg Pastinaken, geschält
- 0,5 Kg Kartoffeln, geschält
- 0,5 Kg Karotten, geschält
- 50 g Butter
  - Salz, Pfeffer weiß, Muskatnuss
- 0,5 Kg Kürbisse, in Würfeln
  - Zimt, Ingwer- Wurzel
- 20ml Honig, flüssig
- 1 Stück Eigelb
- 0,1 l Sahne 30 % geschlagen

### **Zubereitung**

1. Die Pastinaken, Kartoffeln und Karotten in grobe Würfel schneiden, in der Butter ohne Farbe angehen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen mit Wasser auffüllen und weich kochen.

**Tipp: Kann auch ohne Wasser im Combidämpfer gegart werden.**

2. Inzwischen die Kürbisse mit wenig Wasser einer Prise Zimt und geriebener Ingwer Wurzel weich garen, dann fein pürieren, Honig unterziehen.
3. Sind die Pastinaken, Kartoffel und Karotten weich, dann abschütten.

**Tipp: Rest des Wassers auffangen, sollte das Püree zu fest werden.**

4. Dann Pürieren mit dem Vollei und der geschlagener Sahne zu einem homogenen Pastinaken-Kartoffel-Karotten Masse verarbeiten.

**Tipp: Bei Bedarf dann das aufgefangenen Wasser dazugeben.**

5. Zum Schluß das Kürbispüree unterheben und mit einem Spritzsack als Beilage auf den Teller dressieren.

**Tipp: Man kann die drei Gemüse in der Gewichtung je nach Belieben ändern.**



### **Beilagenempfehlung**

- Dazu passen gut gebratenes Fleisch, Fisch, Geflügel, Lamm oder Schwein.
- Kann für Vegetarische Gerichte noch mit Käse und Tomaten als Gratin überbacken werden.



### **Küchentipp**

- Die Gemüse können gut am Vortag vorbereitet werden.
- Kürbisse Püree kann auch am Vortag erledigt werden.



### **Tipp zur Gartechnik**

- Beim Kochen aufpassen wenn die Garzeit zu Ende geht, können die Pastinaken-Kartoffel-Karotten im Topf leicht anhängen.

### **Allergenenkennzeichnung**

Milch ( G ), Ei, ( C )

Geschälte Convenience- Kartoffeln können Sulfite ( L ) enthalten (geschwefelt)

### **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Reduktionskost (ohne Butter dafür Margarine, ohne Honig , ohne Ei, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %) Kleiner Portion.
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter dafür Margarine, ohne Ei dafür Eiklar ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %)
- Diabetes mellitus, (Kartoffeln KH)
- Purinarmer Kost ( weniger Fett und Sahne)
- Vegetarische Kostformen