



FrISChe Erbsen & Möhren 2.0

Zutaten (für vier Portionen)

8 große bunte Karotten
200 g Erbsen (gefroren)
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
150 g Butter
100 ml Milch
Frische Pfefferminze
Muskat, Pfeffer, Salz, Zucker, Zwiebelpulver, Paprikapulver

Zubereitung (30 Minuten)

Die Karotten schälen und mit Salz und Zucker ein wenig „schwitzen“ lassen. Anschließend die Karotten im Ganzen mit dem Schwitzfond und einem guten Stück Butter etwa 15 Minuten schmoren lassen, bis die Karotten schön weich sind.

Zwiebeln und Erbsen in Butter anschwitzen und dann mit 100 ml Milch aufkochen. Die Kartoffeln schälen – die Schalen aber nicht wegwerfen, sondern gut waschen und in Wasser einlegen. Die Kartoffelschalen zunächst bei 140 Grad anfrühtieren, dann bei 170 Grad fertig frühtieren, bis sie schön knusprig sind. Mit Salz, Paprika und Zwiebelpulver würzen.

Die Kartoffeln in circa 20 Minuten weichkochen. Mit dem Pürierstab die Erbsen durchmischen. Die Kartoffeln in der Erbsenmilch stampfen, kurz vor dem Servieren etwas gehackte Pfefferminze zugeben. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zum Anrichten eine Portion Erbsenstampf und einige gebratene Möhren auf einen Teller geben. Eine Handvoll Potato-Skins als Crunch obendrauf legen.

Nährwerte pro Portion

505 kcal – 32 g Fett – 10 g Eiweiß – 42 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.