



Kürbis-Kartoffelstampf mit Speckbohnen und Garnele

Zutaten (für vier Personen)

180 g Hokkaidokürbis ohne Schale
180 g Kartoffeln, mehlig kochend
2 Lorbeerblätter
250 ml Milch
100 g Schmand oder Sauerrahm

400 g Buschbohnen
8 magere Bauchspeckscheiben
2 gehackte Knoblauchzehen
1 ½ EL gezupftes Bohnenkraut
8 halbe Schnittkäsescheiben
3 Thymianzweige
160 g küchenfertige Garnelen
1 TL gehackter Ingwer
1 EL Olivenöl
1 TL Chiliflocken
8 kleine Strauchtomaten
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit (circa 40 Minuten)

Bohnen an beiden Enden etwas abschneiden, in leicht sprudelndem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut auf den Biss kochen, kalt abrausen und abtropfen lassen. Kleine Bündel vorbereiten, Speckscheiben auflegen, dann mit etwas gezupftem Bohnenkraut und gehacktem Knoblauch bestreuen. Bohnenbündel darauf setzen und einwickeln. In eine Pfanne mit Thymianbett setzen und eine halbe Käsescheibe darauflegen.

Die Milch mit den Lorbeerblättern erhitzen. Kürbis und Kartoffeln würfeln und zugeben, weichkochen und abgießen. Schmand zugeben, alles stampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereiteten Bohnen im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad knapp 20 Minuten garen.

Garnelen in heißem Olivenöl mit etwas gehacktem Ingwer kurz angehen lassen, Strauchtomaten zugeben, alles mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Den Kartoffelstampf auf einem flachen Teller anhäufeln, die Bohnenbündel rundum setzen, Garnelen und Strauchtomaten mit anrichten, zum Schluss mit Thymian garnieren.

Nährwerte pro Person

485 kcal - 33 g Fett - 28 g Eiweiß - 25 g Kohlenhydrate - 2 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei und eifrei.