



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Barbie Püree


Meine beiden Männer mögen keine Rote Bete. Was echt schade ist – denn ich liebe sie. Der Gatte isst sie zumindest sauer eingelegt als klassischer Rote Bete Salat. Das Kind hat sie ganz verweigert. Bis wir (ich) auf den Trick mit dem „Death of Barbie“ Püree kamen. Das Ganze ist relativ simpel. Man macht ein klassisches Kartoffelpü und mischt dann fein pürierte Rote Bete dazu. Je nach Mischungsverhältnis rangiert die Farbe von Rosa bis hin zu shocking violett Pink. Wenn man Kinder an den Geschmack gewöhnen will, dann macht man erst mal etwas weniger rein. Nach Alter und Toleranz kann man die Menge erhöhen.



Da unser Kind männlich war (und ist) waren unsere Namen Gerichte immer etwas gruselig. Das kam an. Wenn eure Kinder zärter sind – dann ist es eben einfach ein Barbie oder Prinzessinnenpüree. :-)

Wenn der Trick mit einem Gemüse funktioniert, dann bietet sich das ja auch für weitere an. Und so gab es Drachenpopel (mit Brokkoli oder Spinat), oder Hasen-Durchfall (mit Kürbis oder Möhre).

Wir essen Püree relativ einfach mit brauner Soße und Salat. Und ab und zu gab es auch mal vegane Bratwürstchen. Ihr findet unser Standardrezept für Bratensoße auf unserer Stadtgarten Rezeptseite: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/09/Marinas-Vegane-Bratenso%C3%9Fe.pdf>



Noch ein paar Worte zu Kartoffelpüree. Am besten wird es mit mehlig kochenden Kartoffeln. Sie enthalten mehr Stärke und sorgen für die Fluffigkeit. Kartoffelpüree darf man niemals mit dem Zauberstab oder Handmixer machen. Werden die gekochten Kartoffeln derart gerührt, tritt die enthaltenen Stärke aus und die Konsistenz wird „schleimig“. Kartoffelpüree wird grober als Stampf hergestellt oder feiner mit einer Kartoffelpresse. In Sternerestaurants wird der bereits einmal gepresste Kartoffelbrei ein zweites Mal gepresst, damit das Püree dann sehr fein wird. Muss man ja aber nicht in der Haushaltsküche. Bei uns gibt es meistens Stampf. ☺

Und dann die Diskussion um die Butter.... Ich verwende vegane Butter/Margarine. Aber ich packe wirklich viel davon ins Püree. Wirklich. Man isst das ja nicht jeden tag und es schmeckt einfach besser. Meine Omi machte das so und jeder Sternekoch wird euch das auch bestätigen. Die packen ins feine Püree fast 50% der Menge an Butter packen. Traut euch ran.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten Kartoffelpüree etwa 3-4 Portionen

500g mehligkochende Kartoffeln

200g vegane Butter

100ml Pflanzenmilch

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zusätzliches Gemüse:

1 gekochte rote Bete oder

300g gekochter Brokkoli oder

300g gekochter Kürbis



1. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit Wasser aufgießen, gerade so viel, dass die Kartoffeln bedeckt sind. Salzen und zum Kochen bringen.
2. Die garen Kartoffeln abgießen und auf der Resthitze der Platte nochmal bei offenem Deckel ausdämpfen lassen. Sie sollten so „trocken“ wie möglich sein.
3. Mit dem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zu Brei verarbeiten.
4. Butter und Milch schmelzen/erwärmen und dann zum Kartoffelbrei geben und mit einem Kochlöffel unterrühren.
5. Das „färbende“ Gemüse kochen und pürieren und unter das Kartoffelpüree mischen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

