



# Kartoffel-Kürbis-Püree mit Pilzgemüse

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Hokkaidokürbis	1 St.
Salz	
Champignons, braun	800 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	5 EL
Schlagsahne	300 g
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Petersilie, frisch	1 Bund
Milch	100 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kürbis waschen, halbieren, mithilfe eines Löffels entkernen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln und Kürbis mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen.
2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Champignons ca. 3–4 Min. anbraten. Sahne zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Petersilie zur Sauce geben. Kartoffeln und Kürbis abgießen und im Topf mit übriger Butter und Milch fein stampfen. Abschmecken und mit Pilzgemüse anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	453 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	23 g