



Rahmkohlrabi auf cremigem Kartoffelpüree mit Pumpernickelbröseln



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Kohlrabi	3 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Butter	3 EL
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	200 g
Zucker	
Pumpernickel	2 Scheiben
Petersilie, frisch	20 g
Milch	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. weich garen.
2. Kohlrabi schälen, holzige Stellen ggf. abschneiden und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und den weißen Teil in dünne Ringe schneiden. Den grünen Teil leicht schräg in Ringe schneiden.
3. In einem Topf 1 EL Butter und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Weiße Frühlingszwiebeln und Kohlrabi zugeben, salzen, pfeffern und ca. 5 Min. braten. Mit Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 10 Min. leicht köcheln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach ca. 8 Min. grüne Frühlingszwiebeln untermengen.
4. Pumpernickel grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pumpernickelstücke ca. 3 Min. darin anrösten. Salzen und auf einem Küchentuch abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, restliche Butter und Milch zugeben. Mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelpüree mit Rahmkohlrabi auf Tellern verteilen und mit Pumpernickelbröseln und

Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	20 g