

Aus EINS mach ZWEI mit Kartoffeln

Rotes Kartoffelpüree

Zutaten: Glas 300g Bete mit Saft, (ca 50 ml Rote Bete Saft)
200g mehlig Kartoffeln, 1EL Meerrettich
Meersalz oder Kristallsalz,

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und 20 Minuten im leicht gesalzenen Wasser kochen. Das noch vorhandene Kochwasser abschütten, und die Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken.

Die Rote Bete zum Abtropfen in ein Sieb geben und den Saft aufbewahren
Nun die Rote Bete klein schneiden und mit einem Mixer pürieren.

Die Kartoffelmasse, die Rote Bete und den Saft, den Meerrettich und Meersalz vermischen.
Das Püree in eine Pfanne geben und nochmals leicht erhitzen.
Ein paar Tropfen von einem leichten Balsamicoessig kann den Geschmack noch abrunden.

Das lecker saftige Kartoffelfrüchtebrot

nach H. Walker

Zutaten: 450 g Kartoffeln und das Kochwasser der Kartoffeln (230 ml)
500g Roggen gemahlen
40 g Hefe , 1 EL Imkerhonig, Meersalz
je 100g Backpflaumen, Sultaninen , getr. Aprikosen (ungeschwefelt), Nüsse

Die 450g Kartoffeln gut säubern, bürsten und ungeschält in ca. 300 ml Wasser weichkochen.
Das Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln schälen und pürieren.

500g gemahlener Roggen mit dem 230 ml Kartoffelkochwasser, 40 g Hefe, 1EL Honig und Salz zu einem Teig verkneten.

Das Kartoffelpüree in die Masse einarbeiten und 90 Minuten gehen lassen.

Je 100g Backpflaumen, Sultaninen, getr. Aprikosen kleinschneiden und 100g Nüsse grob hacken.
Alles kräftig in den Teig einkneten und 45 Minuten gehen lassen.

Einn Laib formen und bei 200 Grad 1 Stunde backen.