

Meerrettich mit Kürbiskartoffeln

Meerrettich, Kürbiskerne und Kartoffeln



Zutaten in Bioqualität:

1 kg kleine Kartoffeln
100 g Kürbiskerne
Ghee oder Kokosfett
Meersalz

Soßenzutaten

250 ml Gemüsebrühe
200g Reis-Cuisine (oder Soja -Cuisine, Sahne)
4 EL frisch geriebener Meerrettich oder aus dem Glas
Ghee (oder Sauerrahmbutter)
Kräuter (Petersilie oder Schnittlauch)

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale gut bürsten und weich kochen. Je nach Sorte, ca. 15 Minuten.

In der Zwischenzeit die Kürbiskerne fein hacken.

Das Fett für die Kartoffeln in der Pfanne zerlaufen lassen.

Die Kartoffeln bei mittlerer Hitze darin braten (ca. 5 Minuten) und immer wieder gut wenden.

Zur gleichen Zeit die 250 ml Gemüsebrühe mit der Reis-Cuisine wenige Minuten leicht einköcheln.
Meerrettich unterheben und mit Ghee verfeinern.

Zum Abschluß die Kürbiskerne zu den Kartoffeln geben und 2 Minuten mitbraten und die Kräuter fein hacken.

In einem tiefen Teller die Meerrettich-Sauce hineingeben, Kartoffeln darauf legen und mit den Kräutern bestreuen.

Guten Appetit

