

Kürbis-Kartoffelstampf

6 - 8 Portionen

- 1 Hokaidokürbis (ca. 1.500 g)
- 600 g Kartoffeln
- 25 g getrocknete Tomaten
- 1 Messerspitze Muskatblüten
- Salz
- 1 Päckchen Kresse



Den Kürbis vierteln, entkernen und in große Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in große Stücke schneiden. Das Gemüse in einen Topf geben, 1 Prise Salz dazu und mit Wasser aufgießen, bis das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist. Aufkochen und 20 bis 25 Min. köcheln lassen (Kartoffeln und Kürbis sollten weich sein).

Zwischenzeitlich die getrockneten Tomaten in ½ cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln und Kürbis abgießen, dabei etwas Kochwasser zum evtl. Verdünnen auffangen. Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Ggf. noch etwas von dem Kochwasser dazu geben, sollte der Stampf zu fest sein.

Mit Muskatblüten würzen. Mit Salz abschmecken. Beim Anrichten mit etwas Kresse dekorieren.

Der Stampf unterstützt durch die Kochtechnik das Erdelement. Außerdem bekommen auch andere Elemente Streicheleinheiten: so hat die Kresse eine Wirkung auf das Holz (allein durch die Farbe) und auf das Metall (durch den scharfen Geschmack).