



## Kartoffelpüree

Kartoffeln sind sehr kaliumreich. Viele Menschen haben hier inzwischen einen Mangel. Um möglichst viele der wichtigen Nährstoffe zu erhalten, empfiehlt sich Folgendes.

- Kartoffeln schälen
- in Stücke schneiden und Wasser hinzufügen (erst nach dem Kochen salzen)
- die Wassermenge begrenzen – etwa gut 2/3 der Stücke sollten im Wasser sein
- Deckel auf den Topf geben und bis zur Garung kochen
- Wasser nicht abschütten
- Kartoffeln im Wasser stampfen
- Salz und Muskat zugeben
- als zusätzliche Flüssigkeit bei Bedarf (Milch oder) Soja- oder Hafermilch bzw. Soja- oder Hafercuisine zugeben
- ein Teil der Kartoffeln kann auch durch Möhren, Süßkartoffeln, Sellerie, Kohlrabi und anderes ersetzt werden (ca. 3:1)
- dadurch reduziert sich der Stärkeanteil und das Püree wird lockerer und nach dem Abkühlen nicht so fest