



# KARTOFFELPÜREE

selbst gemacht

---

## Informationen:

- Für 4 Portionen
- Kostet etwa 0,25 € pro Portion
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 40 Minuten

## Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 100
- KJ: 419
- Fett: 4,1 g
- KH: 13,3 g davon 2,6 g Zucker
- Eiweiß: 1,9 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

---

## Zutaten:

### Für das Kartoffelpüree:

- 800 g geschälte mehlig kochende Kartoffeln
  - 40 g Butter
  - 200 ml Milch 3,5%
  - 1 TL Salz
  - etwas frisch geriebene Muskatnuss
-

## Zubereiten:

### Kartoffelpüree:

- Die Kartoffeln waschen und schälen.
- Die geschälten Kartoffeln in einen Topf geben und so viel Wasser dazugeben, dass die Kartoffeln großzügig mit Wasser bedeckt sind.
- Das Salz dazugeben und den Topf auf den Herd geben.
- Die Kartoffeln zum Kochen bringen und dann auf mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis diese weich sind. Das dauert rund 20 Minuten.
- Gegen Ende der Kochzeit mit einem kleinen Küchenmesser in die Kartoffeln stechen, um zu prüfen, ob diese weich sind.
- Die Kartoffeln abgießen und nur kurz ausdampfen lassen.
- Während des Ausdampfens einen neuen Topf auf den Herd stellen und die Milch mit der Butter kurz aufkochen.
- Den Topf an die Seite stellen und das Salz sowie etwas frisch geriebene Muskatnuss in die heiße Milch geben.
- Jetzt die gekochten Kartoffeln in die heiße Milch durch eine Presse in den Topf pressen.
- Alles mit einem Schneebesen gut verrühren.
- Zum Schluss nochmals mit Salz und Muskat abschmecken.
- Fertig, das Kartoffelpüree kann serviert werden.