

Kinderleicht...

Kartoffel-Karotten-Püree mit Rührei

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für 1-2 Personen:

- 2 Kartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Eier
- 1 Frühlingszwiebel
- etwas Milch, wahlweise auch Reis-, Mandel- oder Hafermilch
- Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer
- Gewürze nach Geschmack, z. B. Kreuzkümmel, Majoran, Oregano – klassischerweise wird Kartoffelpüree mit Muskatnuss gewürzt, wer sehr empfindlich reagiert, lässt das weg



Zubereitung:

Kartoffeln und Karotte schälen, grob schneiden und gemeinsam kochen (ca. 15-20 Minuten, bis sie weich sind). Derweil die Frühlingszwiebel waschen und in schmale Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Eier darin aufschlagen und die Frühlingszwiebelringe hinzugeben und alles immer mal wieder verrühren. Das Rührei mit Kreuzkümmel, Majoran, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln und Karotte abseihen. Zunächst einmal ca. 3 EL Milch hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Hier kann jeder selbst bestimmen, wie fein das Püree werden soll bzw. ob noch Stücke drin sein sollen. Wenn es noch nicht cremig genug ist, schluckweise ein wenig mehr Milch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer und evtl. mit Muskatnuss abschmecken und zusammen mit dem Rührei servieren.

Tipp:

Dieses Gericht ist nicht nur kinderleicht und schnell zubereitet, sondern schmeckt sowohl großen als auch kleinen Histamin-Piraten ☐

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat