

# Wurzelgemüse mit Kartoffel-Rüben- Püree

**mittel - einfach**

## Zutaten

- 1200 g Wurzelgemüse
- 60 ml Olivenöl
- beliebig Salz
- 1 TL Curry
- 1 TL Blütenhonig
- 1/2 TL Ingwer, gemahlen
- 600 g Erdäpfel, mehlig
- 200 g Rote Rüben, geschält und gekocht
- 100 ml Milch
- 2 EL Butter
- beliebig Salz
- beliebig Pfeffer, gemahlen
- beliebig Muskat, gerieben
- 120 ml Gemüsesuppe
- 1/2 TL Maisstärke
- 30 ml Pflanzenöl
- 1 Bund Petersilie
- beliebig Salz



## Zubereitung

### Wurzelgemüse:

- Wurzelgemüse sowie Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden
- in einen Topf geben, salzen und mit Olivenöl kurz anbraten
- anschließend unter gelegentlichem Umrühren, zugedeckt im eigenen Saft ca. 15 Minuten garen
- mit Curry, Honig und Ingwer würzen

### Kartoffel-Rüben-Püree:

- Kartoffeln und rote Rüben schälen, grob würfeln und in Salzwasser weich garen
- Gemüse abgießen und pürieren
- Püree in einen Topf geben, Milch sowie Butter zugeben, erhitzen und glatt rühren

- mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken

## Petersilienemulsion:

- Petersilienblätter 1 min in Salzwasser kochen, kalt abschrecken
- Gemüsefond aufkochen, mit Maisstärke leicht binden
- Olivenöl sowie Petersilie zugeben und sehr fein pürieren
- mit Salz abschmecken

TIPP für Garnitur: beliebiges Wurzelgemüse in gleichmäßig dünne Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze knusprig frittieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Dieses Rezept hat Christian Fleiss von MioBio zur Verfügung gestellt.