

# Kartoffel-Gemüse-Stampf



Stampf ist so wandelbar wie der Geschmack selbst. Ob stückig oder cremig, kartoffelig gelb, karottenorange oder erbsengrün – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Auf die Plätze, fertig, kochen!

Sommer

! enthält Milch/Laktose

🍴 Kosten pro Kind: bis 1 Euro

## Zutaten | 12 Kinder

- 1,5 kg Kartoffeln
- 2 kg Möhren
- 2 Zwiebeln
- 5 EL Rapsöl
- ca. 600 ml Wasser
- Salz + Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie
- 300 ml Vollmilch
- Muskatnuss

## Küchenwerkzeug

- Gemüsebürste
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Sparschäler
- große Schüssel
- großer Topf mit Deckel
- Holzlöffel
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- feine Küchenreibe

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 500 g Kartoffeln
- 1 kg Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- ca. 300 ml Wasser
- Salz + Pfeffer
- ½ Bund glatte Petersilie
- 100 ml Vollmilch
- Muskatnuss

## Saisonale Alternativen

Die Möhren können durch Erbsen, im Sommer und Herbst durch Blumenkohl, Brokkoli oder Kohlrabi ausgetauscht werden. Im Herbst und Winter bieten sich Pastinaken, Knollensellerie, Kürbis, Schwarzwurzeln oder Steckrübe an.

# Kartoffel-Gemüse-Stampf



**1** Die Kartoffeln waschen, putzen und schälen. Nochmals abspülen, würfeln und in eine große Schüssel geben.

**2** Die Möhren waschen, putzen und kleinschneiden. Zu den Kartoffeln geben.

**3** Die Zwiebeln halbieren, putzen und würfeln. Das Öl auf mittlerer Stufe im Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Dabei gelegentlich umrühren.

**4** Kartoffel- und Möhrenstücke zu den Zwiebeln geben und alles mit Wasser, Salz und Pfeffer aufkochen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten garen.

**5** Die Petersilie abspülen, trocken-schütteln und zerkleinern. Ist das Gemüse gar, das Kochwasser abgießen und auffangen. Ein Teil des Kochwassers kann beim Stampfen die Milch ersetzen.

**6** Das Gemüse zerstampfen. Dabei so viel Milch oder Gemüsesud zufügen, bis der Stampf die gewünschte Cremigkeit hat. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

## Tipps & Tricks

Der Stampf lässt sich mit Gewürzen oder frischen Kräutern abrunden. Als Knusper topping können Sonnenblumenkerne, Nüsse oder 2–3 EL fein gewürfelte Kartoffeln in der Pfanne angeröstet und zum Stampf gereicht werden. Mit Gemüsesud und etwas Sahne wird aus übriggebliebenem Stampf eine Gemüsecremesuppe.

Zeigen Sie den Kindern den Tunnelgriff, die Kartoffeln lassen sich so leichter halbieren.

Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten leichter schneiden. Möhren etwas größer lassen als die Kartoffeln, sie garen schneller.

Auf der Schnittfläche liegend, können Kinder die Zwiebelschale bis zur Wurzel hin abziehen. Auf einem stabilen Tritthocker stehend, können die Kinder abwechselnd selbst umrühren.

Vorsicht: Bei der Zugabe des Wassers entsteht heißer Wasserdampf und es zischt laut. Spritzgefahr! Das Gemüse gart auch im Wasserdampf, es muss nicht vollständig mit Wasser bedeckt sein.

Kräuter können die Kinder auch mit den Fingern zerkleinern. Das Kochwasser kann als aromatischer Gemüsesud weiterverwendet werden (siehe Tipps & Tricks).

Alternativ können die Kartoffeln mit dem Handrührgerät zerkleinert werden. Das entscheiden die Kinder. Keine feine (Muskatnuss-)Reibe zur Hand? Ebenso geeignet und für Kinder spannend: durchs Küchensieb reiben. Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.



**Muskatnuss** hat ein leicht flüchtiges Aroma und wird daher normalerweise frisch verrieben. Das kugelförmige Gewürz ist eigentlich gar keine Nuss, sondern der Samen der Pflanze.