Gerösteter-Knoblauch- & Blumenkohl-Stampf

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	15 Min.
Garzeit	16 Min.
Portionen	4
Gerät	Combi-Steam MSLQ

Zubereitung

250 g Kartoffeln, mehligkochend, mittlere Grösse

350 g Blumenkohl

5 Knoblauchzehen, geschält

Kartoffeln schälen, vierteln und in den gelochten Kunststoffgarbehälter geben. Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und mit den Knoblauchzehen zu den Kartoffeln in den Garbehälter geben.

Behälter auf der Glasschale in den kalten Garraum schieben. Dämpfen.

PowerDämpfen 100 °C während 16 Min.

20 g Butter, flüssig

1 EL Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Schnittlauch fein schneiden.

Gedämpfte Kartoffeln und Blumenkohl in eine Schüssel geben, gedämpften Knoblauch beiseite stellen. Mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und restliche Zutaten untermischen. Mit Salz unf Pfeffer würzen.

2 EL Olivenöl

Gedämpften Knoblauch leicht zerdrücken, in Olivenöl goldbraun anbraten, zum Kartoffelstampf geben.

Zubehör

Glasschale

Garbehälter Kunststoff gelocht ⅓ GN, Höhe 52 mm

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019