

Kartoffelstampf mit Gemüse und Bärlauchöl

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
- 200 g Möhren
- 150 g Erbsen
- 100 g Mais
- 200 ml Milch
- 3 EL [Inselmühle Sonnenblumen-Bärlauch-Öl](#)
- Salz



Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 35 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle die Kartoffeln, schneide sie in Viertel und koche sie 20 Minuten in Salzwasser weich.
2. Schäle die Möhren und schneide sie in kleine Würfel. Koche sie 10 Minuten in gesalzenem Wasser. Gib dann die Erbsen und den Mais hinzu und koche das Gemüse weitere 5 Minuten.
3. Erwärme die Milch in einem Topf. Gieße die Kartoffeln und das Gemüse ab.
4. Stampfe die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer klein. Gieße die Milch hinzu und würze den Kartoffelstampf mit einem Teelöffel Salz. Rühre das aromatische Inselmühle Sonnenblumen-Bärlauch-Öl hinzu. Hebe zum Schluss das Gemüse unter.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

