



# Veganes Kartoffelpüree mit bunter Ofen-Paprika

🕒 Preparation time: 20 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 25 minutes  
**Total time: 45 minutes**

👤 Portions: 2

---

## Zutaten für zwei Portionen

### Für das Püree

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- Meersalz
- 45 g Margarine
- 150 ml ungesüßter(!) Pflanzendrink, z.B. Mandeldrink oder Reisdink oder Haferdrink
- 120 ml Rice Cuisine oder Hafer Cuisine (kann entfallen und durch mehr Pflanzendrink ersetzt werden, sorgt allerdings für eine tolle Cremigkeit)
- Eine große Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- Eine Hand voll frische Petersilie (= optional)

### Für das Paprika-Topping

- Eine gelbe, eine rote und eine grüne Paprika (insgesamt ca. 350 g)
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer, grober Pfeffer
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1 EL Kräuter der Provence
- Einige Stängel frischer Thymian (= optional)

---

## Zubereitung (ca. 20 Arbeitszeit und 25 Minuten Kochzeit)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die drei farbigen Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden.
3. Paprikawürfel mit Olivenöl, einer Prise Salz und Pfeffer sowie Kreuzkümmel und Kräutern der Provence vermischen.
4. Die Blättchen von 3-4 Zweigen Thymian abzupefen und dazu geben. Die marinierten Paprikawürfel in einer Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben. Bei 200 Grad Umluft ca. 15-17 Minuten backen. Einmal zwischendurch mit einem Kochlöffel die Zutaten umrühren, damit sie schön gleichmäßig garen. Die Paprikawürfel anschließend mit Salz abschmecken und warm stellen.
5. Mehlig kochende Kartoffeln schälen.
6. Geschälte Kartoffeln grob zerkleinern. Das beschleunigt die Kochzeit. Einen Topf mit ca. 1,2 Litern Wasser aufsetzen, 3 TL Salz im Wasser auflösen und das Wasser erhitzen. Kartoffelstücke ins kochende Salzwasser geben und ca. 20-25 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln sollten sehr weich gekocht sein.
7. Eine Hand voll frische Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Das Kochwasser der Kartoffeln abgießen. Die vegane Butter sowie eine Prise Salz und eine große Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss zu den Kartoffeln geben und die Kartoffeln stampfen. Wahlweise kann man sie auch durch eine Kartoffelpresse geben und anschließend würzen. Beim Stampfen den Pflanzendrink und die Rice Cuisine hinzu geben und gut untermengen, bis das Püree schön cremig ist. Mit Pflanzendrink könnt Ihr das Püree individuell fester oder flüssiger/weicher machen.
8. Dann gehackte Petersilie unterrühren.
9. Die Hälfte der ofen-gegartenen Paprikastücke in das Püree einrühren. Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, die restlichen Paprikastücke darüber geben und das Gericht mit frischem Pfeffer bestreut und Thymianzweigen garniert servieren.