

Veganes Kartoffelpüree mit bunter Ofen-Paprika

Cremiges veganes Kartoffelpüree kann viel mehr als nur eine Beilage sein. Mögt Ihr Stampfkartoffeln, wie man sie in Berlin nennt, auch so gerne? Wisst Ihr, als Foodblogger möchte man seinen Lesern am Liebsten immer ein ganz besonderes, ausgefallenes Gericht vorstellen. Ich experimentiere daher viel mit bekannten und fremden Gewürzen, bereite Gemüse außergewöhnlich zu, versuche alt-hergebrachte Gerichte zu veganisieren und jage mit viel Enthusiasmus immer neuen, tollen Rezeptideen hinterher. Dabei rücken manchmal ganz einfache Gerichte, die dennoch extrem lecker sind, in den Hintergrund. Aber im Alltag habe auch ich nicht immer Zeit und Lust, lange am Herd zu stehen. Da muss es schon Mal schnell gehen. Dieses Kartoffelpüree gibt es daher bei mir wirklich oft und ich kombiniere es am Liebsten mit gebratenem Gemüse. Zusammen mit bunter Ofen-Paprika und Kräutern schmeckt es nicht nur besonders gut, sondern sieht auch toll aus. Heute gibt es also "easy kitchen"! Super lecker, farbenfroh und alltagstauglich. Lasst es Euch schmecken, Eure Lea.

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 Zweiten Thymian abzupefn 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. Man kann das Püree auch mit vorwiegend festkochenden Kartoffeln zubereiten. Mit mehligem Kartoffeln wird das vegane Kartoffelpüree besonders cremig.
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. Cremiges, veganes Kartoffelpüree
8. Dann gehackte Petersilie untermischen. Gehackte Petersilie in das Kartoffelpüree einrühren.
9. Die Hälfte der ofen-gegarten 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.

So cremig lecker und im Nu fertig! Veganer Kartoffelstampf mit bunter Ofen-Paprika und Thymian

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Ofen-Weißkohl mit Zwiebelbechamel und Kartoffelpüree](#)
- [Überbackene Ofenpilze mit Spinat und Kartoffelstampf](#)
- [Veggies Power-Tower mit Avocado, Tomaten und Paprika](#)
- [Süßkartoffelstampf mit Koriander, Avocado, Bohnen und Erbsen](#)