

Gestampfte Kartoffeln mit Avocado, Shiitake & Sprossen

Hallo Ihr Lieben, heute gibt es Mal wieder Soulfood auf meinem Blog! Diese Bowl gefüllt mit warmem Kartoffelstampf, cremiger Avocado und aromatischen Shiitake-Pilzen ist super schnell zubereitet, alltagstauglich und man benötigt nur wenige Zutaten. Denn wenn ich nach einem langen Arbeitstag nach Hause komme, habe ich natürlich auch keine Lust mehr, noch lange am Herd zu stehen oder meine Küche in großes Chaos zu stürzen. Dann mache ich mir super gerne Kartoffelstampf mit Avocado und einem köstlichen Topping. Das schmeckt mega gut, macht satt und glücklich! Habt Ihr denn schon Mal Kartoffelstampf und Avocado kombiniert? Das ist soo lecker! In einem zweiten Kochbuch "Green Love" habe ich ebenfalls ein Rezept mit Kartoffelstampf, Avocado und krossem Tempeh. Überhaupt findet Ihr in Green Love super viele alltagstaugliche Gerichte, feine Bowls und viele Rohkost-Ideen. Schaut doch einfach Mal auf meiner Webseite www.greenlove.de vorbei. Auch in meinem 2. Kochbuch Green Love findet Ihr viele Soulfoodgerichte und Bowls. Schaut doch mal vorbei auf www.greenlove.de Viel Spaß mit diesem leckeren Rezept und lasst es Euch gutgehen, Eure Lea

Zutaten für 2 Portionen

- 800 g kleine Kartoffeln (Drillinge) oder eine andere Kartoffelsorte
- 200 g Shiitake (oder Steinchampignons)
- 1 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- Optional: 1-2 TL Mirin
- 2 reife Avocados
- 2 TL Olivenöl
- Meersalz
- 1-2 EL Zitrone
- 1-2 TL geröstete Sesamkörner
- 3 Frühlingszwiebeln
- Sprossen nach Belieben (hier verwendet: Daikon Rettich-Sprossen)

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

Die kleinen Kartoffeln gut waschen und ungeschält in einem Dampfgarer/mit Hilfe eines Dämpfeinsatzes rund 20 Minuten weichkochen. Die Kochzeit kann je nach Kartoffelart variieren. Wenn Ihr keinen Dämpfer habt, könnt Ihr die Kartoffeln natürlich auch in Wasser kochen. Die dampfgegarten Kartoffeln kurz kalt abschrecken und auf zwei vertiefte Teller aufteilen und leicht abdampfen lassen. Während die Kartoffeln weich kochen, 200g Shiitake putzen, die Stiele leicht einkürzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ihr könnt statt Shiitake-Pilze natürlich auch Steinchampignons benutzen. Ich koche gerne Shiitake, weil sie besonders aromatisch sind. Ihr erhaltet Shiitake-Pilze in jedem Biosupermarkt. 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake kurz anbraten. Shiitake mit 1 EL Tamari Sojasoße und 1-2 TL Mirin ablöschen. Sie sollen wirklich nur kurz braten und bissfest bleiben. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen und Shiitake ziehen lassen. Zwei Avocados halbieren, den Kern jeweils entfernen und das

Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Die Kartoffeln in den Schalen mit jeweils 1 TL Olivenöl beträufeln, mit einer Gabel unregelmäßig zerquetschen und gut salzen. Die Avocadowürfel dazu geben, mit der Gabel leicht zerdrücken und unter die zerquetschte Kartoffeln heben. Ein wenig Zitronensaft über das Gericht träufeln. Die gebratenen Shiitake dazu geben und mit gerösteten Sesamkörner bestreuen. 2-3 Frühlingszwiebeln waschen, in Röllchen schneiden und dazu geben. Bowl mit Sprossen garniert servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Veganes Kartoffelpüree](#)
- [Warmer Kartoffelsalat](#)
- [Bohnen-Sommersalat](#)