

Veganer Kartoffelstampf mit cremigem Kohlrabi & Dill

Heute gibt es einmal mehr richtig bodenständiges, herzhaftes Soulfood auf Veggies! Kartoffeln, Kohlrabi und Dill - das könnte so direkt aus dem Garten meiner Mutter stammen. Denn Mama hat nicht nur den grünen Daumen, sondern einen ganz einzigartigen Gemüsegarten, um den ich sie wirklich beneide (um die irrsinnige Arbeit dahinter weniger...lach...aber Mama hat zum Glück Freude daran). Meine Mutter war es auch, die mir als Kind schon Kohlrabi mit Dill zubereitet hat. Eine tolle Geschmackskombination! Seitdem gehören für mich der gute alte Knollenkohl, wie man Kohlrabi auch nennt, und der aromatische Dill einfach zusammen. Und Beides passt ganz wunderbar zu milden, cremigen Kartoffeln. In diesem Rezept zeige ich Euch, wie Ihr das blitzschnell hinkommt. Richtige Hausmannskost und echtes Soulfood eben. Außerdem ist Kohlrabi sehr gesund. Er enthält viel Vitamin C und zusätzlich wertvolle Senföle, welche ihm seinen klassischen, leicht rettichartigen Geschmack verleihen. Die Senföle stärken aber zugleich auch Euer Immunsystem. Auch eine tüchtige Portion Magnesium und wichtige Ballaststoffe erhaltet Ihr durch den Kohlrabi-Genuss. Und keine Angst - zwar gehört der Kohlrabi zur Kohlfamilie, ist aber sehr bekömmlich. Er kann geschält auch als Rohkost verzehrt werden und selbst Kinder vertragen ihn gut. Lasst es Euch also schmecken, Eure Lea

Zutaten für 2 Portionen

Für den cremigen Kohlrabi

- 2 Kohlrabiknollen (ca. 600 g)
- Salz
- 1 EL Margarine (20 g)
- 1 EL Mehl (z.B. Dinkelmehl type 630)
- 300 ml Pflanzendrink
- Muskatnuss
- Ein kleines Bund Dill

Für die Stampfkartoffel

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 kl. EL Margarine
- 130 ml Pflanzendrink
- Eine Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss

Zubereitung

Bei diesem Rezept beginne ich mit der Zubereitung des Kohlrabis. Denn diesen kann man leicht nochmals erwärmen. Der Kartoffelstampf sollte hingegen sofort serviert werden. So schmeckt er am Besten. Die Kohlrabiknollen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die

Kohlrabistücke einlegen (so dass sie vom Wasser gerade so bedeckt sind), 12-15 Minuten gar köcheln (bis man mit einer Gabel hineinstechen kann) und abgießen. Eine Hand voll Dill waschen und hacken. In einem Topf 1 EL Margarine schmelzen lassen. Mit einem Schneebesen 1 EL Mehl einrühren und zügig 300 ml Pflanzendrink nach und nach unter Rühren aufgießen. Soße zwischendurch immer wieder andicken lassen. Bechamelsoße mit einer kräftigen Prise Salz und Muskatnuss würzen. Die Kohlrabistücke einlegen, den gehackten Dill untermengen und die Cremesoße mit Salz abschmecken. Kartoffeln schälen, würfeln und in reichlich gesalzenem Wasser ca. 12-15 Minuten (je nach Kartoffelsorte) weich kochen. Gekochte Kartoffeln mit 1 EL Margarine, 130 ml Pflanzendrink, einer Prise Salz und einer Prise Muskatnuss stampfen. Je nach Kartoffelsorte und gewünschter Cremigkeit, noch etwas mehr Pflanzendrink zugießen. Kohlrabi nochmals kurz erwärmen und die Soße bei Bedarf mit Wasser oder Pflanzendrink strecken. Kartoffelpüree mit cremigem Kohlrabi und noch etwas Dill garniert servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Gestampfte Kartoffeln mit Avocado](#)
- [Veganes Kartoffelpüree mit bunter Ofen](#)
- [Warmer Kartoffelsalat](#)