

Sellerie-Kartoffel-Stocki

für 4 Personen



Zutaten Stocki

- 1 grosser Knollensellerie
- 4 mittelgrosse, vorwiegend mehlig kochende Kartoffeln
- 80 g Butter
- Herbamare, Pfeffer, Muskat

Zutaten Sauce

- 1 Becher Joghurt natur (180 g)
- 2 Esslöffel Saucenrahm
- 1-2 Esslöffel Milch
- 2 Teelöffel Tomatenpüree
- ½ Bund Schnittlauch
- wenig Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

Den Knollensellerie gründlich waschen. Vielleicht hast du eine Gemüsebürste, damit geht es leichter. Mit dem Sparschäler schälen, halbieren und in 1 cm grosse Würfeli schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls gründlich waschen und schälen, halbieren und in doppelt so grosse Würfel schneiden, also ca. 2 cm.

Das Dampfkörbli in eine Pfanne stellen und nur so viel Wasser dazu geben, dass es unter dem Körbli Wasser hat. Das sind ungefähr zwei Fingerbreit Wasser. Die Gemüsewürfel auf das Dampfkörbli geben, die Pfanne mit dem Deckel zudecken und das Gemüse rund 30 Minuten weich dämpfen. Die übrige Flüssigkeit abgiessen oder für eine Sauce weiter verwenden.

Die Würfel wieder in die Pfanne geben und zusammen mit der Butter direkt in der Pfanne mit dem Kartoffelstampfer stampfen bis alle Stückchen zu Stock verarbeitet sind. Nun mit Herbamare, Pfeffer und viel Muskat gut abschmecken.

Für die Sauce das Joghurt, den Saucenrahm, die Milch und das Tomatenpüree in einer kleinen Schüssel mit dem Schwingbesen gut mischen. Den Schnittlauch waschen, trocknen und direkt in die Schüssel fein schneiden. Dies geht mit einer Schere ganz einfach. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Nochmals gut mischen und einen Hauch Paprikapulver zum Dekorieren über die Sauce streuen. Zusammen mit dem Stocki servieren.

Dazu passt in Stäbchen geschnittenes saisonales Gemüse wie z.B. Rüebl, Kohrübli, Broccoli oder auch Peperoni.

Rezept für Schnitz&Schwatz
entwickelt von
Brigitte Graf-Herde, Seon

www.kochenundmehr.ch

