

Rezept: Kürbis-Kartoffelstampf mit Bohnen-Frikadellen & Dip (5 Portionen)

Zutaten Kürbis-Kartoffelstampf

500 g mehligkochende Kartoffeln
300 - 400 g Kürbis-Fruchtfleisch (zum Beispiel Hokkaido)
250 ml Gemüsebrühe (Brühepulver)
Salz & Pfeffer
Muskatnuss



vegetarisch

Zutaten Bohnen-Frikadellen

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
5 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
75 g Haferflocken
75 g Walnusskerne
1 Bund Petersilie
625 g Kidneybohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)
Paprikapulver (edelsüß)
gemahlener Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer

Zutaten Dip

500g Naturjoghurt (3,8 % Fett)
100 g Magerquark
1 Bio-Zitrone
1 Bund frische Kräuter, zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch oder Majoran
Salz & Pfeffer

Zubereitung Kürbis-Kartoffelstampf

1. Die Kartoffeln schälen und vierteln.
2. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in Größe der Kartoffelviertel schneiden.
3. Beides in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und zirka 15 Minuten kochen.
4. Das Brühpulver in 250 ml heißes Wasser rühren.
5. Mit einer Gabel reinstechen und prüfen, ob alles weich ist.
6. Dann die Kartoffeln und den Kürbis abschütten und mit einem Teil der Gemüsebrühe stampfen.
7. So viel Gemüsebrühe nachgießen, bis ein cremiger Kürbis-Kartoffelstampf entsteht.
8. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zubereitung Bohnen-Frikadellen

1. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen.
2. Alles fein hacken und in einer Pfanne mit 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten.
3. Tomatenmark zugeben und weitere 2 Minuten rösten.
4. Die Haferflocken fein mahlen und die Walnüsse fein hacken.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
6. Die Kidneybohnen abgießen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
7. Gemüse aus der Pfanne, Haferflocken, Walnüsse und Petersilie dazugeben und alles kräftig durchkneten.
8. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und 24 kleine Frikadellen formen.
9. In der Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Temperatur nach und nach von jeder Seite 3 Minuten braten.

10. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) zirka 10 Minuten backen.

Zubereitung Dip

1. Joghurt und Quark in eine Schüssel geben.
2. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Alles zusammen gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de