

Süßkartoffelstampf und Parchim mit Hanffreund und Bruschettafreund



Zutaten

🔥 2 EL Hanffreund

🔥 2 EL Bruschettafreund

1 TL süßer Senf von SenfmitHerz

1 Süßkartoffel

1 Kartoffel

1 kleiner Pak Choi

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Gemüsebrühe



Nur so lecker mit den Produkten aus unserem Shop!

Zubereitung

Step 1: Die Kartoffeln kochen, bis sie weich sind. Kleinstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit 2 EL Hanffreund veredeln.

Step 2: Zwiebel und Stiele vom Pak Choi ganz kurz bei milder Hitze in etwas Bruschettafreund in der Pfanne angehen lassen. Knoblauch und den restlichen Pak Choi dazu geben und zusammen dünsten.

Step 3: Mit 2 Esslöffel Gemüsebrühe ablöschen. Alles sollte noch bissfest sein. 1 Teelöffel süßer Senf sowie 2 Esslöffel Bruschettafreund dazugeben und salzen. Schmeckt warm oder kalt.

Unser Tipp: Ein Spritzer Essig dazu für das gewisse Etwas.

Die Ölfreunde

Donautalstr. 17 | 88631 Beuron/Thiergarten
Tel.: 07570 666 | info@dieoelfreunde.de

Hier zum Rezept:
<https://dieoelfreunde.de/Suesskartoffelstampf-und-Parchim-mit-Hanffreund-und-Bruschettafreund>