

März'20 Gemüsestampf mit Petersilienpesto und Cashew-Butter

Rezept als Beilage für 4 Personen

120g Knollensellerie, gerüstet gewogen
120g Pastinaken, gerüstet gewogen
500g mehligere Kartoffeln, gerüstet gewogen

alle Zutaten in kleine Würfel schneiden, wenn sie nicht direkt verwendet werden, kurz in Zitronenwasser einlegen.

3 dl Gemüsebouillon
1 EL Butter

zusammen aufkochen, danach die Gemüsewürfel ohne Deckel darin sehr weichkochen, die Flüssigkeit sollte vollständig verdampft sein.

► **Umrühren, damit es nicht anbrennt**
► **zum Schluss die weichen Gemüse durch ein Passivite drehen oder mit einem Stampfer zerkleinern.**

100g Crème fraîche
Muskat, Pfeffer nach Bedarf

daruntermischen und abschmecken

Petersilienpesto

1 grosser Bund glatte Petersilie
1 kleine Knoblauchzehe
½ dl Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 EL Parmesan, gerieben
1 EL Cashewkerne, geröstet

alle Zutaten zusammen in einem Cutter zerkleinern

evtl. Olivenöl

je nach Menge der Petersilie, Öl noch zufügen, das Pesto soll jedoch nicht zu flüssig sein

Cashew- Butter

50g Cashew- Kerne, gehackt

in einer Pfanne ohne Fett langsam und vorsichtig hellbraun rösten

50g Butter

zufügen, nur noch flüssig werden lassen

wenig Salz

abschmecken

Anrichten

mit einem Löffel den Gemüsestampf auf Teller anrichten, mit einem kleinen Löffel oben etwas Pesto in die Mitte eindrücken und mit der Cashew- Butter beträufeln. Sofort servieren.