



Kartoffelstock

Herzhaft, cremig, pflanzlich



Zutaten

- 2kg weichkochende Kartoffeln
- 3 EL Salz
- 75g Margarine
- 250ml Kokosmilch
- 1 TL Muskat

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden.
2. In einer grossen Pfanne mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen, 3 EL Salz hinzugeben und ca. 15min weichkochen.
3. Die weichgekochten Kartoffeln abgiessen. Dabei ca. 2 Tassen des Kochwassers auffangen.





4. Die Kartoffeln mit Kokosmilch, Muskat und Margarine stampfen.
5. Der Kartoffelstock wird besonders cremig, wenn du ihn zuletzt ein paar Minuten lang mit dem Schwingbesen durchmischst.
6. Das aufgefangene Kochwasser in kleinen Portionen beimischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Nach Bedarf mit mehr Salz und Muskat abschmecken.



Alternativen

- Statt Kokosmilch eine andere pflanzliche Milch verwenden
- Für eine weniger deftige Variante statt Kokosmilch Wasser oder eine andere pflanzliche Milch verwenden und die Menge an Margarine reduzieren

Symbolische Bedeutung der Zutaten



Kartoffel
Erdung, Stabilität, Sicherheit



Muskat

Sicherheit, Fülle, Reinigung, Liebe