

Gemüse-Allerlei mit Huhn und Kartoffel-Steckrüben-Möhrenstampf

 happy-mahlzeit.com/2020/03/14/gemuese-allerlei-mit-huhn-und-kartoffel-steckrueben-moehrenstampf/

Zutaten für 6 Personen:

- 1 großes gekochtes Suppenhuhn
- ca. 1,3 Liter Hühnerbrühe
- 750 g grüner Spargel
- 150g braune Champignons
- 75 g Butter
- 120 g Mehl
- Saft von ½ Zitrone
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Fett zum Anbraten

Zubereitung:

Die Haut vom Suppenhuhn entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin hellgelb anschwitzen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Hühnerbrühe dazugeben und auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten gut durchkochen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Spargel im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Spargel dazugeben, aufkochen lassen und 5 Minuten ziehen lassen. Das Spargelwasser abgießen.

Die Champignons putzen, halbieren und kurz anbraten. Mit dem Hühnerfleisch und den Spargelstücken in die Soße geben und das Ganze gut vermischen.

Für den Möhrenstampf:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 500 g Steckrüben und Möhren
- 1 Frühlingszwiebel
- ¼ Bund Petersilie
- Muskat
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebel putzen, den weißen Teil klein schneiden, den grünen Teil beiseitelegen.

Kartoffeln und Gemüse schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und gut waschen. Kartoffeln, Gemüse und Zwiebel mit Salzwasser zum Kochen bringen. Nach ca. 20 Minuten das Wasser abgießen, dabei einen kleinen Sud-Rest im Topf lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und gehackter Petersilie würzen, grob stampfen und der restlichen Frühlingszwiebel servieren.

Rezept: Anette Koch und Katja Tegtmeier

Quelle: Mein schönes Land TV