



Herbstlicher Stampf

mit Spitzkohl-Pfanne & Würstchen



Zutaten für 2 Personen:

Stampf

300 g Pastinaken
300 g Muskatkürbis
1 TL Butter
1 Prise Muskatnuss
etwas Salz

Für den Stampf die Pastinaken und den Kürbis schälen, waschen und würfeln. Dann in Gemüsebrühe oder im Dampfgarer garen. Anschließend mit den übrigen Zutaten zu einem groben Stampf verarbeiten.

etwas Salz

Die Würstchen in Stücke schneiden und von allen Seiten scharf anbraten. Alle Komponenten auf Teller bringen und servieren.

Pfanne

1 Radicchio
1 kleiner Spitzkohl (ca. 400 g)
etwas Öl
Salz
1 TL Ahornsirup

Nach Belieben einige Walnüsse anrösten und das Gericht damit garnieren.

Den Graupensalat mit der Soße und dem pochiertem Ei auf Tellern portionieren, mit Dill garnieren und genießen.

Außerdem

vegetarische Würstchen
etwas Honig
handvoll Walnuskerne