



# Veganer Kartoffelstampf mit cremigem Kohlrabi & Dill

🕒 Preparation time: 30 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 30 minutes**

👤 Portions: 2

---

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den cremigen Kohlrabi

- 2 Kohlrabiknollen (ca. 600 g)
- Salz
- 1 EL Margarine (20 g)
- 1 EL Mehl (z.B. Dinkelmehl type 630)
- 300 ml Pflanzendrink
- Muskatnuss
- Ein kleines Bund Dill

### Für die Stampfkartoffel

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 kl. EL Margarine
- 130 ml Pflanzendrink
- Eine Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss

---

## Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Bei diesem Rezept beginne ich mit der Zubereitung des Kohlrabis. Denn diesen kann man leicht nochmals erwärmen. Der Kartoffelstampf sollte hingegen sofort serviert werden. So schmeckt er am Besten.
2. Die Kohlrabiknollen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die Kohlrabistücke einlegen (so dass sie vom Wasser gerade so bedeckt sind), 12-15 Minuten gar köcheln (bis man mit einer Gabel hineinstecken kann) und abgießen.
3. Eine Hand voll Dill waschen und hacken.
4. In einem Topf 1 EL Margarine schmelzen lassen. Mit einem Schneebesen 1 EL Mehl einrühren und zügig 300 ml Pflanzendrink nach und nach unter Rühren aufgießen. Soße zwischendurch immer wieder andicken lassen. Bechamelseoße mit einer kräftigen Prise Salz und Muskatnuss würzen. Die Kohlrabistücke einlegen, den gehackten Dill untermengen und die Cremesoße mit Salz abschmecken.
5. Kartoffeln schälen, würfeln und in reichlich gesalzenem Wasser ca. 12-15 Minuten (je nach Kartoffelsorte) weich kochen und das Kochwasser abgießen.
6. Gekochte Kartoffeln mit 1 EL Margarine, 130 ml Pflanzendrink, einer Prise Salz und einer Prise Muskatnuss stampfen. Je nach Kartoffelsorte und gewünschter Cremigkeit, noch etwas mehr Pflanzendrink zugießen.
7. Kohlrabi nochmals kurz erwärmen und die Soße bei Bedarf mit Wasser oder Pflanzendrink strecken. Kartoffelpüree mit cremigem Kohlrabi und noch etwas Dill garniert servieren.