



# Xenia kocht

## Stampot ca. 4 Personen

Stampot ist ein traditionelles Niederländisches Gericht. Im Winter mischt man den Stampot mit gebratenem Grünkohl – im Sommer mit rohem, in Streifen geschnittenem Endivien Salat. Im Prinzip passt aber jedes Gemüse dazu und in modernen Niederländischen Kochzeitschriften tummeln sich die unterschiedlichsten Rezepte.



Stampot ist in der Basis ein grober Kartoffelstampf – ganz genau wie bei uns mit viel Milch und Butter. Das ist nun nicht das schnellste Gericht. Ich mache oft Stampot. Dazu müssen Kartoffeln geschält und in Stücke geschnitten werden. In Salzwasser gar gekocht werden und dann ein Kartoffelstampf hergestellt werden. Dazu noch die jeweilige Arbeit mit dem Gemüse, das in den Stampot rein gemischt werden soll (was ja auch vorgekocht werden muss). Alles in allem braucht man etwas Vorbereitung. Dann ist es aber einfach: Kartoffelstampf und Gemüse mischen – nochmal abschmecken – voila.

Stampot ist ein Glücklicher-Essen erster Güte: Kohlenhydrate, breiartig (Kindheitserinnerungen!), sättigend. Bei uns zu Hause gibt es ihn in Varianten mit verschiedenen Gemüsen eigentlich einmal pro Woche. Stampot ist ein gutes Kinderessen. Im leckeren Kartoffelstampf lassen sich auch unbeliebtere Gemüse als essbar verkaufen.

Stampot isst man in den Niederlanden mit gebratenem Speck oder geräucherter Brühwurst. Kann man auch prima durch gebratenen Räuchertofu oder sehr herzhafte Tofuwurst ersetzen. Muss man aber nicht. Meine Niederländische Freundin Marina serviert den Stampot auf tiefen Tellern und übergießt ihn mit der leckersten braunen Bratensoße der Welt. Das Rezept für diese Soße findest du auch im Stadtgarten-Blog bei den Rezepten der schnellen Küche.

### Zutaten

Kartoffeln

Gemüse deiner Wahl, etwa genau so viel wie Kartoffeln

Sojamilch oder ein Milchersatz deiner Wahl

Vegane Butter (z.B. Alsan)

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Kartoffeln fein würfeln und in Salzwasser gar kochen.
2. Während die Kartoffeln kochen das Gemüse deiner Wahl vorbereiten. Bei rohem Gemüse: grob hacken. Bei vorgekochtem Gemüse (z.B. vakuierte Rote Bete): stiften oder hobeln. Rohes Gemüse hacken und abraten.
3. Kartoffeln abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen und mit tüchtig veganer Butter und etwas Sojamilch in einen geschmeidigen Kartoffelstampf verwandeln.
4. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das vorbereitete Gemüse dazu geben und gut durchmischen. Fertig.

