

→ UNSER TITELREZEPT

Wurzelgemüse-Bourguignon mit Kartoffelpüree

für Gäste

Für 4 Portionen

Bourguignon: 600 g Pastinaken ♦ 300 g Möhren ♦ 300 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 250 g braune Champignons ♦ 7 EL Olivenöl ♦ Salz ♦ 100 g Tomatenmark ♦ 750 ml trockener Rotwein, z. B. Burgunder ♦ 6 Zweige Thymian (alternativ: 1 TL getrockneter Thymian) ♦ 3 Stiele glatte Petersilie ♦ 2 Lorbeerblätter ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Püree:** 1 kg mehligkochende Kartoffeln ♦ 20 g Butter oder Margarine ♦ 2 Msp. Muskat ♦ **Auf Wunsch:** 2 Stiele glatte Petersilie für die Garnitur

1. Für das Bourguignon Pastinaken und Möhren schälen, je nach Dicke längs halbieren oder vierteln und in 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Ein Drittel der Zwiebeln fein würfeln und mit Knoblauch zur Seite stellen. Restliche Zwiebeln halbieren und jede Hälfte in 3 Spalten schneiden. Champignons putzen, mit feuchtem Tuch säubern und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. 4 EL Olivenöl in großem Topf erhitzen. Champignons, Pastinaken, Möhren und Zwiebelspalten darin bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

2. Restliches Öl in gleichem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 4 Minuten anschwitzen. Knoblauch dazupressen, kurz mitbraten und 1 gestrichenen TL Salz und Tomatenmark zugeben. Ca. 2 Minuten unter Rühren anbraten. Mit 400 ml Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten auf ein Drittel der Menge einkochen lassen. Zwischendurch umrühren. Inzwischen Thymian kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie kalt abrausen und trocken schütteln. Restlichen Rotwein, Lorbeerblätter, Thymian, Petersilienstiele und angebratenes Gemüse in Topf geben, nochmals aufkochen und weitere 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf ausgeschalteter Herdplatte 10 Minuten im geschlossenen Topf durchziehen lassen.

3. Inzwischen für das Püree Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. In Topf mit Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Abgießen, dabei ca. 150 ml Kochwasser auffangen. Kartoffeln mit Gabel oder Kartoffelstampfer fein zerdrücken und nach und nach mit Kochwasser zu cremigem Püree verrühren. Butter unterrühren und mit Salz und Muskat pikant abschmecken. Lorbeerblätter und Petersilienstiele aus Bourguignon entfernen und ggf. nochmals erwärmen. Kartoffelpüree auf Teller geben, Bourguignon darauf anrichten und auf Wunsch mit grob gehackter Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion: ca. 600 kcal, 2510 kJ, 12 g EW, 54 g KH, 24 g F, 4 BE; vegan; laktosefrei; glutenfrei

Europas Marktführer im Premium Bio-Kokosbereich



Vielen Dank für Ihre Treue zu unseren Kokosprodukten

10 JAHRE DR. GOERG PREMIUM BIO-KOKOS-PRODUKTE: 10 Jahre Erntefrische, 10 Jahre Nachhaltigkeit und 10 Jahre Fairness.

Wir danken Ihnen von Herzen. Und garantieren Ihnen auch zukünftig unsere „72 Stunden Erntefrische“ und unsere Premium Qualität, die Dr. Goerg Kokosprodukte so einzigartig machen.

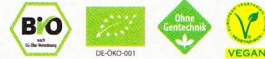
www.drgoerg.com



Besuchen Sie uns!



FAIR TRADE FOR FAIR LIFE PROJECT



Sie sind Inhaber eines Bioladens oder Reformhauses? Wir senden Ihnen gerne **GRATIS** Warenproben und Verkaufsunterlagen!

service@drgoerg.com

* nur gültig bis zum 27.09.2015 - Kennwort: KV515
Der Rabatt gilt nicht für Bücher, bereits rabattierte Artikel, Aktionsware und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Dr. Goerg GmbH Premium Bio-Kokosnussprodukte Tel. +49 (0) 2602 934690