

**Wichtiger Hinweis:** Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet



### **Kartoffelstock mit Chumichurri-Sauce**

2 kg geschälte Süsskartoffel  
1 kg geschälte, mehligkochende Kartoffeln  
1 dl geschmackneutrales Rapsöl  
3 dl Reismilch  
Ein Schuss Reisrahm  
Salz und Muskatnuss

Die geschälten Kartoffeln und Süsskartoffeln in reichlich Wasser ganz weichkochen. Dann die gekochten Kartoffeln abtropfen lassen und in eine Schüssel geben, das Rapsöl und die Reismilch dazugeben und nach Geschmack mit Salz und Muskatnuss würzen.

Mit dem Stampfer verstampfen, durch das Passevite lassen oder mit dem Flachrührer-Aufsatz von Kitchenaid auf Stufe 1 zu Kartoffelstock rühren lassen.

Die Chumichurri-Sauce finden Sie auch in der Rubrik «Rezepte».