1A+1B Meat

Grünkohl-Stampf mit ausgebratenen Rohschinken

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Grünkohl mit reichlich Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben. Aufkochen und ca. 15-20 Minuten kochen. 100 ml kaltes Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Kartoffelpüree mischen. In einem Topf aufwärmen oder ca. 15-20 Sekunden in der Mikrowelle (800 W).
2. In einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze die Schinkenstücke knusprig ausbraten. Den Grünkohl durch ein Sieb abgießen und mit der Rückseite eines Löffels gut andrücken damit wenig Feuchtigkeit zurückbleibt. Den Grünkohl und den ausgebratenen Schinken unter das Kartoffelpüree heben. Die geschmolzene Butter unter den Stampf rühren damit er schön cremig wird und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 3-4 Scheiben Rohschinken, in Stücken
- [ ] 100 g Grünkohl
- [ ] 1 EL Butter, geschmolzen
- [ ] Muskatnuss
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**332 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**35 g**