KIKKOMAN

Cremiger Kartoffel-Lauch-Stampf

Gesamtzeit **30 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
969 kJ / 231 kcal

Fett: **14,5 g** Eiweiß: **3,5 g**
Kohlenhydrate: **20,7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

400 g	Kartoffeln, geschält
100 g	Pastinaken geschält
1	Stange Lauch
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Olivenöl
2 Prisen	Zucker

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Geschälte Kartoffeln und Pastinaken in Walnuss-große Stücken schneiden und mit kaltem Wasser aufsetzen. Für ca. 15 Minuten kochen lassen.

Schritt 2

In der Zwischenzeit den Lauch der Länge nach halbieren und gut waschen. Anschließend sehr fein gegen die Fasern schneiden.

Schritt 3

Sobald die Kartoffeln weich sind, abgießen, kurz zurück auf den Herd stellen und abdampfen lassen.

Schritt 4

Nun das Olivenöl, Kikkoman Sojasauce, Zucker und Lauch zu den Kartoffeln geben und gut durchrühren.