



Stampot

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. Alles in allem nicht sehr flott.

Aber es gibt eine paar Abkürzungen, so dass auch ein frischer Stampot in 20 Minuten klappen kann.

1. Kartoffeln nicht schälen. Einfach mit Schale kochen.
2. Kartoffeln ganz fein würfeln und Wasser im Wasserkocher vorkochen – so sind sie in 10 Minuten gar.
3. Rohes Gemüse wie Endiviensalat oder Feldsalat drunter mischen.
4. Vorgekochtes Gemüse wie Rote Bete aus dem Vakuumpack oder Sauerkraut verwenden.
5. Schnell garendes Gemüse wie Spinat oder Blattkohlsorten (wie Grünkohl oder Palmkohl) verwenden. Kurz in Öl anbraten und dann drunter mischen.

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 lekkersten braunen Bratensoße der Welt. Das Rezept für diese Soße findest du auch im Stadtgarten-Blog bei den anderen 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: stiften oder hobeln. Rohes Gemüse hacken und abbraten.
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.