

# Dein Gemüsebox-Rezept

## Holländischer Stampot: Kartoffel-Grünkohl-Eintopf

### Zutaten für 2 Personen

450 g Grünkohl  
500 g Kartoffeln  
250 g Möhren  
1/4 Bund Petersilie  
125 ml Wasser  
2 EL Öl  
200 ml Milch / Sojasahne  
1 TL Essig  
1 EL Butter / Margarine  
Gewürze: Salz Pfeffer

### Zubereitung

- Grünkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln würfeln, Möhren in Stücke schneiden.
  - Öl in einem großen Topf erhitzen. Grünkohl, Kartoffeln und Möhren darin andünsten. Mit Salz würzen, mit 125 ml Wasser aufgießen, alles aufkochen und ca. 20 Minuten garen.
  - Gemüse mit einem Kartoffelstampfer oder Gabel zerkleinern, Butter / Margarine und Milch / Sojasahne dabei unterrühren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
- Stampot mit Petersilie bestreuen und heiß genießen – guten Appetit!

Einer für alle und alle für einen! Bestelle jetzt unsere Gemüse- und Fischboxen als Sammelbestellung für Dich und Deine Mitwirkenden. Ab 5 Boxen, die zeitgleich an einen Ort wie Büro, Verein oder Praxis geliefert werden, gibt es Sonderkonditionen! Infos auf unserer Webseite unter Shop, Firmenbestellungen. [www.stadtfarm.de](http://www.stadtfarm.de)