Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Schnelles Süßkartoffelpüree mit Pilzen

Ein Rezept von Schnelles Süßkartoffelpüree mit Pilzen, am 03.07.2025

Zutaten

400 g	Süßkartoffeln
200 g	Mischpilze (ersatzweise Champignons oder Egerlinge)
1 TL	Ghee (ersatzweise Kokosöl)
3 EL	Apfelsaft
	Kräutersalz
1 EL	Walnussöl
1 Stange	Lauch (ersatzweise 250 g TK-Lauch)
100 g	Spitzkohl
100 g	Radicchio
1 Pck.	TK-Zwiebel-Duo
2 EL	Aceto balsamico
	Pfeffer
1 EL	Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 10 g F, 10 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Den Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Beides in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 10 Min. dämpfen.

2. Inzwischen die Pilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Radicchio zerpflücken, waschen, trocken schleudern und ebenfalls in breite Streifen schneiden.

3. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Pilze und Kohl darin anbraten. Mit dem Apfelsaft und 1 EL Essig ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, Radicchio untermischen, restlichen Essig dazugeben.

4. Süßkartoffeln und Lauch mit Walnussöl und Limettensaft in einer Schüssel fein zerstampfen. Püree mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pilzgemüse auf Tellern anrichten.