

Rezept

# Süßkartoffel-Kokos-Mango-Aufstrich

Ein Rezept von Süßkartoffel-Kokos-Mango-Aufstrich, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Süßkartoffel (ca. 80 g)	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 10 g)
<b>3 EL</b> Butter	<b>½ TL</b> Garam Masala (indische Gewürzmischung)
<b>½</b> reife Mango	<b>2 EL</b> cremige Kokosmilch
<b>3 EL</b> Kokosraspel	dünn abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
<b>1 EL</b> Limettensaft	Salz
<b>1 TL</b> brauner Zucker (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, Süßkartoffel und Ingwer darin bei mittlerer Hitze anbraten, mit Garam Masala bestreuen und zugedeckt in ca. 15 Min. weich köcheln. Etwas abkühlen lassen.
2. Die Mangohälfte schälen. 100 - 120 g Fruchtfleisch grob würfeln, das restliche Fruchtfleisch (falls vorhanden) fein würfeln.
3. Die Süßkartoffel samt Butter mit den großen Mangowürfeln und der Kokosmilch im Mixer oder mit dem Pürierstab in einem hohen Rührbecher cremig pürieren. Die Kokosraspel unterrühren. Limettenschale und -saft dazugeben. Das beiseitegelegte fein gewürfelte Mangofruchtfleisch unterrühren. Den Aufstrich mit 1 Prise Salz und nach Belieben mit dem Zucker abschmecken. Passt gut zu Chapati und zu knusprigem Baguette.