

Rezept

Süßkartoffel-Püree mit Sellerie

Ein Rezept von Süßkartoffel-Püree mit Sellerie, am 29.06.2026

Zutaten

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ½ Bund Petersilie | 1 Schalotte (ca. 40 g) |
| 1 Knoblauchzehe | 1 rote Chilischote |
| 20 g Olivenöl (2 EL) | 6 Zweige Thymian |
| 200 g Süßkartoffeln | 325 g Knollensellerie |
| Salz | 50 g Sahne |
| 20 g Butter | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 27 g F, 4 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in den Mixtopf geben. Petersilie 3 Sek. / Stufe 8 hacken, dann umfüllen.
2. Schalotte und Knoblauch schälen und vierteln. Die Chili halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und dritteln. Schalotte, Knoblauch und Chili im Mixtopf 4 Sek. / Stufe 5 hacken, mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Das Öl dazugeben. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und dazugeben. Alles 5 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten.
3. Den Rührhaufsatz einsetzen. Die Süßkartoffeln und den Sellerie putzen, schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Zusammen in den Mixtopf geben. ¼ TL Salz und Sahne hinzufügen. Gemüse 25 Min. / 100° / Stufe 1 garen, dabei den Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen.
4. Butter und Petersilie dazugeben und alles 10 Sek. / Stufe 4 pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren oder kalt als Aufstrich.