

Rezept

# Süßkartoffelpüree

Ein Rezept von Süßkartoffelpüree, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> Süßkartoffeln	Salz
<b>½ Bund</b> Schnittlauch	<b>80 g</b> Sahne zum Kochen
<b>2 EL</b> Butter	<b>1 EL</b> Apfeldicksaft
frisch geriebene Muskatnuss	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 275 kcal, 11 g F, 3 g EW, 41 g KH

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in wenig Salzwasser in ca. 15 Min. sehr weich garen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

---

2. Die Süßkartoffelwürfel in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Sahne, die Butter und den Apfeldicksaft dazugeben und untermischen. Den Stampf mit Salz und Muskatnuss abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.