

Rezept

Süßkartoffelpüree aus dem Ofen

Ein Rezept von Süßkartoffelpüree aus dem Ofen, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg Süßkartoffeln	4 Zweige Thymian
1 Bio-Zitrone	2 EL Honig
150 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	3 EL Kürbiskerne
1 Bund Rucola	1 EL Kürbiskernöl, Butter oder Kräuterbutter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Ofen auf 200° vorheizen. Süßkartoffeln waschen und auf einem Blech im Ofen in ca. 1 Std. weich garen. Mit einem spitzen Messer testen, ob die dickste Kartoffel weich ist.

3. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Saft auspressen und mit Honig, Zitronenschale, Thymian und Brühe mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen

4. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Grob hacken und leicht salzen. Rucola waschen, dicke Stiele und welke Blätter entfernen. Trocken schleudern.

5. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren, mit einem Löffel das weiche Fleisch herauskratzen. Brühe in einem kleinen Topf aufkochen, Kartoffelfleisch dazugeben, mit dem Mixstab pürieren.

6. Rucola und Kürbiskerne sowie Kürbiskernöl, Butter oder Kräuterbutter unterrühren und abschmecken.