

Rezept

Süßkartoffelpüree mit frischem Orangensaft

Ein Rezept von Süßkartoffelpüree mit frischem Orangensaft, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Süßkartoffeln	Salz
1/2 unbehandelte Orange	1 EL Butter
1/2 TL Zimtpulver	1/4 TL Nelkenpulver
Pfeffer	1/2 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. In Salzwasser in ca. 10 Min. weich kochen. Inzwischen die Orangenhälfte waschen und abtrocknen. Die Schale dünn abreiben, den Saft auspressen.
2. Kartoffelwürfel abgießen und mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Orangensaft und -schale, Butter, Zimt und Nelkenpulver untermischen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Unter das Püree heben.