

## Rezept

# Süßkartoffelpüree mit schwarzen Bohnen und Feta

Ein Rezept von Süßkartoffelpüree mit schwarzen Bohnen und Feta, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>750 g</b> Süßkartoffeln	Salz
<b>25 g</b> Butter	<b>100 ml</b> Milch (Zimmertemperatur)
Pfeffer	<b>150 g</b> schwarze Bohnen (aus der Dose; ersatzweise Kidney-Bohnen)
<b>75 g</b> Feta	<b>½ Bund</b> Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Wasser mit 1 Prise Salz dazugeben und aufkochen. Die Süßkartoffeln zugedeckt 15 Min. kochen lassen, bis sie gar sind, dann abgießen und zurück in den Topf geben.
2. Die Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zu Püree zerstampfen. Butter und gut 80 ml zimmerwarme Milch hinzufügen und untermengen. Das Süßkartoffelpüree mit Salz und Pfeffer würzen. Ist es zu fest, noch etwas mehr Milch untermengen.
3. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Feta mit den Händen zerkrümeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Bohnen, Feta und Koriander unter das Püree mischen und alles im Topf servieren.