Rezept

Süßkartoffel-Chili-Aufstrich

Ein Rezept von Süßkartoffel-Chili-Aufstrich, am 13.08.2025

Zutaten

400 g	Süßkartoffeln (am besten orangefleischig)
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
6 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
1 EL	Instant-Polenta (Maisgrieß)
1-2 TL	Limettensaft
	Backpapier für das Blech
½–1	rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
	Salz
6 EL	ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
	Pfeffer
4 Stängel	Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 300 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Die Chili putzen, entkernen, waschen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen, mit Chili, Ingwer, Knoblauch, Salz und Öl mischen. Die Süßkartoffelwürfel darin wenden, auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen.

2. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Alles in eine hohe Rührschüssel geben, die Kokosmilch zufügen und die Mischung mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Polenta unterrühren und die Creme mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und unterrühren. Den Aufstrich ca. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Er schmeckt gut auf Weißbrot oder als Füllung für Tortillas.