

Rezept

Süßkartoffel-Kokos-Mango-Aufstrich

Ein Rezept von Süßkartoffel-Kokos-Mango-Aufstrich, am 14.12.2025

Zutaten

1	Süßkartoffel (ca. 80 g)	1 Stück	Ingwer (ca. 10 g)
3 EL	Butter	½ TL	Garam Masala (indische Gewürzmischung)
½	reife Mango	2 EL	cremige Kokosmilch
3 EL	Kokosraspel		dünn abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
1 EL	Limettensaft		Salz
1 TL	brauner Zucker (nach Belieben)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, Süßkartoffel und Ingwer darin bei mittlerer Hitze anbraten, mit Garam Masala bestreuen und zugedeckt in ca. 15 Min. weich köcheln. Etwas abkühlen lassen.
2. Die Mangohälfte schälen. 100 - 120 g Fruchtfleisch grob würfeln, das restliche Fruchtfleisch (falls vorhanden) fein würfeln.
3. Die Süßkartoffel samt Butter mit den großen Mangowürfeln und der Kokosmilch im Mixer oder mit dem Pürierstab in einem hohen Rührbecher cremig pürieren. Die Kokosraspel unterrühren. Limettenschale und -saft dazugeben. Das beiseitegelegte fein gewürfelte Mangofruchtfleisch unterrühren. Den Aufstrich mit 1 Prise Salz und nach Belieben mit dem Zucker abschmecken. Passt gut zu Chapati und zu knusprigem Baguette.