Rezept

Süßkartoffelcreme

Ein Rezept von Süßkartoffelcreme, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	orangefleischige Süßkartoffeln
1 EL	natives Kokosöl
4 EL	cremige Kokosmilch (Dose)
	Salz
1-2 TL	Limettensaft
1	Zwiebel
50 ml	Gemüsebrühe oder -fond
1 EL	Kichererbsenmehl
	Cayennepfeffer
50 g	ungesalzene Macadamianusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin in 2-3 Min. glasig dünsten. Süßkartoffelwürfel kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen. Süßkartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 25 Min. weich garen.

3. Die Süßkartoffeln offen ausdampfen lassen und in eine hohe Rührschüssel oder den Mixer geben . Die Kokosmilch dazugießen und alles fein pürieren. Das Kichererbsenmehl untermischen. Die Creme mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft pikant abschmecken.

4. Die Macadamianüsse fein hacken und bis auf 1 EL unter die Creme heben, den Rest obendrauf streuen. Nach Belieben auch noch etwas Cayennepfeffer darüberstreuen. Den Aufstrich bis zum Servieren ca. 1 Std. kalt stellen.