

## Rezept

# Süßkartoffelpüree aus dem Ofen

Ein Rezept von Süßkartoffelpüree aus dem Ofen, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>1 kg</b>	Süßkartoffeln	<b>4 Zweige</b>	Thymian
<b>1</b>	Bio-Zitrone	<b>2 EL</b>	Honig
<b>150 ml</b>	Gemüsebrühe		Salz
	Pfeffer	<b>3 EL</b>	Kürbiskerne
<b>1 Bund</b>	Rucola	<b>1 EL</b>	Kürbiskernöl, Butter oder Kräuterbutter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

---

2. Ofen auf 200° vorheizen. Süßkartoffeln waschen und auf einem Blech im Ofen in ca. 1 Std. weich garen. Mit einem spitzen Messer testen, ob die dickste Kartoffel weich ist.

---

3. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Saft auspressen und mit Honig, Zitronenschale, Thymian und Brühe mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen

---

4. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Grob hacken und leicht salzen. Rucola waschen, dicke Stiele und welke Blätter entfernen. Trocken schleudern.

---

5. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren, mit einem Löffel das weiche Fleisch herauskratzen. Brühe in einem kleinen Topf aufkochen, Kartoffelfleisch dazugeben, mit dem Mixstab pürieren.

---

6. Rucola und Kürbiskerne sowie Kürbiskernöl, Butter oder Kräuterbutter unterrühren und abschmecken.