Rezept

Süßkartoffelpüree mit Zucchini-Rührei

Ein Rezept von Süßkartoffelpüree mit Zucchini-Rührei, am 24.05.2025

Zutaten

500 g	Süßkartoffeln
4	Eier (M)
	Salz
1 EL	Butter
1 EL	TK-Schnittlauchröllchen
1	Zucchino
75 ml	Pflanzendrink (z. B. Mandel- oder Cashew drink; ersatzweise Milch)
1 EL	Öl
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 25 g F, 20 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, putzen, längs halbieren, die Schalenseite mit einer Gabel einstechen und die Kartoffeln mit der Schnittstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Süßkartoffeln im heißen Ofen (Mitte) in 20-30 Min. weich backen. Dann den Backofen ausschalten, die Kartoffeln aber noch 5 Min. darin nachziehen lassen.

2. Inzwischen den Zucchino putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, 25 ml Pflanzendrink hinzugeben, mit Salz würzen und mit einer Gabel homogen verquirlen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchiniwürfel darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze garen, dann auf eine Seite der Pfanne schieben. Die Hitze reduzieren, die Eiermasse auf die freie Pfannenhälfte gießen und unter leichtem Rüh ren stocken lassen, dann mit den Zucchiniwürfeln mischen. Die Herdplatte ausschalten und das Zucchinirührei zugedeckt warm halten, bis das Püree fertig ist.

4. Den restlichen Pflanzendrink (50 ml) zusammen mit der Butter in einem kleinen Topf erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Mit einem Löffel das Süßkartoffelfruchtfleisch aus den Schalen herauslösen und durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstamper stampfen. Die Butter-Pflanzendrink-Mischung unterrühren und das Püree mit Salz und 1 Prise Muskatnuss abschmecken. Süßkartoffelpüree und Zucchini-Rührei auf zwei Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.