

Rezept

Süßkartoffelpüree mit schwarzen Bohnen und Feta

Ein Rezept von Süßkartoffelpüree mit schwarzen Bohnen und Feta, am 19.04.2024

Zutaten

750 g Süßkartoffeln	Salz
25 g Butter	100 ml Milch (Zimmertemperatur)
Pfeffer	150 g schwarze Bohnen (aus der Dose; ersatzweise Kidney-Bohnen)
75 g Feta	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Wasser mit 1 Prise Salz dazugeben und aufkochen. Die Süßkartoffeln zugedeckt 15 Min. kochen lassen, bis sie gar sind, dann abgießen und zurück in den Topf geben.
2. Die Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zu Püree zerstampfen. Butter und gut 80 ml zimmerwarme Milch hinzufügen und untermengen. Das Süßkartoffelpüree mit Salz und Pfeffer würzen. Ist es zu fest, noch etwas mehr Milch untermengen.
3. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Feta mit den Händen zerkrümeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Bohnen, Feta und Koriander unter das Püree mischen und alles im Topf servieren.