**Süßkartoffel-Püree**

**auf dreierlei Art \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Süßkartoffel-Püree mit Honig**

**Zutaten für 4 Personen:**

1 kg Süßkartoffeln

Salz

50 ml Gemüsebrühe (Instant)

75 ml Milch

25 g Butter

6 EL Honig

**1.** Süßkartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten weich kochen. Inzwischen Gemüsebrühe, Milch und Butter erhitzen.

**2.** Süßkartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, dabei die

Milch-Fett-Mischung zugießen. Mit Pfeffer würzen. Honig locker unter das Püree heben.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten.

**Nährwertangaben pro Person:**

Energie: 383 kcal / 1600 kJ

Eiweiß: 4,84 g

Fett: 7,37 g

Kohlenhydrate: 72,4 g

**Süßkartoffel-Püree mit Thymian**

**Zutaten für 4 Personen:**

1 kg Süßkartoffeln

Salz

1 Bund Thymian

1 TL Olivenöl

50 ml Gemüsebrühe (Instant)

75 ml Milch

25 g Butter

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

**1.** Süßkartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten weich kochen.

**2.** Inzwischen Thymian waschen, trockenschütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Hälfte vom Thymian darin rösten. Gemüsebrühe, Milch und Butter erhitzen.

**3.** Süßkartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, dabei die Milch-Fett-Mischung zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gebratenen und frischen Thymian unter das Püree heben.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwertangaben pro Person:**

Energie: 349 kcal / 1460 kJ

Eiweiß: 4,8 g

Fett: 8,63 g

Kohlenhydrate: 61,2 g

**Süßkartoffel-Möhren-Püree mit süß-sauren Walnüssen**

**Zutaten für 4 Personen:**

300 g Möhren

700 g Süßkartoffeln

Salz

60 g Walnüsse

150 ml Sherryessig

9 EL Honig

50 ml Gemüsebrühe (Instant)

75 ml Milch

25 g Butter

**1.** Möhren und Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten weich kochen.

**2.** Inzwischen Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. 6 Esslöffel Honig und Essig in 5-10 Minuten dickflüssig einkochen. Walnüsse zugeben und beiseite stellen.

 **3.** Gemüsebrühe, Milch und Butter erhitzen. Möhren und Kartoffeln abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, dabei die Milch-Fett-Mischung zugießen. Süß-saure Walnüsse über das Kartoffel-Möhren-Püree geben.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten.

**Nährwertangaben pro Person:**

Energie: 447 kcal / 1870 kJ

Fett: 16,4 g

Kohlenhydrate: 65,4 g

Eiweiß: 6,69 g