

Buntes Gemüse auf Süßkartoffelpüree

Haben Sie schon mal Süßkartoffeln zubereitet? Sie stammen ebenso wie die herkömmlichen Kartoffeln aus Südamerika. Seit etlichen Jahren werden sie auch bei uns kultiviert. Sie lassen sich in unzähligen Varianten zubereiten. Ob roh, gekocht, gegrillt, als Pommes, Püree oder Dessert - alles ist möglich. Der Name täuscht etwas, denn die Knolle gehört botanisch zu den Windengewächsen und nicht zu den Nachtschattengewächsen.

Christoph Kolumbus brachte die Süßkartoffel von Südamerika nach Portugal und Spanien. Das Wurzelgemüse enthält viele Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Carotinoide und Antioxidantien.



Zutaten für 4 Personen:

400 g Gemüse der Saison
1 große Süßkartoffel
1 EL Bio-Kokosöl
2 EL Omega-3-Plus
1 Zwiebel, gehackt

Zum Würzen:

Steinsalz, frisch gemahlener Pfeffer, Curry

Zum Garnieren:

3 EL frisch gehackte Kräuter der Saison

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Gemüse dazu geben. Parallel dazu die Süßkartoffel schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf ca. 10 Minuten weich kochen. Die Süßkartoffeln etwas abkühlen lassen und mit einem Kartoffelstampfer pürieren.

Das Püree mit Salz, Pfeffer, und Curry würzen. Omega-3-Plus unterrühren. Das Gemüse ebenfalls würzen. Beides auf vier Tellern anrichten und mit den frischen Kräutern garnieren.