

Süßkartoffelpüree mit Nüssen

Für 4 Portionen • Pro Portion: 256 kcal, 4 g E, 8 g F, 41 g KH

1 Schalotte
10 g Kokosöl
200 g Möhren
1 TL Madras-Currypulver
100 ml Wasser
Salz
600 g Süßkartoffeln
30 g Walnüsse
1 Stängel Petersilie
Pfeffer



1. Die Schalotte abziehen, vierteln und in den Mixtopf geben. Messbecher aufsetzen und 3 x 3 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Das Kokosöl dazugeben und Schalotte 4 Minuten/120 °C/Stufe 1,5 andünsten.
2. Die Möhren schälen, putzen und grob zerschneiden. In den Mixtopf geben und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Curry und 100 ml Salzwasser dazugeben, sodass die Möhren bedeckt sind.
3. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Auf die Möhren geben und Gemüse zugedeckt in 15 Minuten/100 °C/Stufe 1 weich kochen. Anschließend 30 Sekunden/Stufe 6 pürieren.
4. In der Zwischenzeit die Walnüsse etwas zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter vom Stängel zupfen.
5. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einer Schüssel anrichten, mit den Nüssen bestreuen und mit Petersilie garniert servieren.

TIPP: Gerade in der Vorweihnachtszeit passen Maronen gut ins Püree. Einfach statt der Walnüsse acht geröstete Maronen (vom Weihnachtsmarkt) schälen und zerbröseln. Maronen sind super basenwirksam.

INFO: Süßkartoffeln, auch Batate, kommen aus Südamerika und sind nicht mit unseren Kartoffeln verwandt. Sie sehen nur ähnlich aus. Gemeinsam aber haben sie eine überaus starke basische Wirkung. Das orangefarbene Fruchtfleisch hat es in sich: Carotinoide, Vitamine C, E und A, dazu Biotin und viele Mineralstoffe. Sie wirken gegen Entzündungen, senken den Blutzuckerspiegel, fördern die Verdauung und beruhigen gestresste Nerven.

Man kann Süßkartoffeln – in Stücke geschnitten oder geraspelt – auch gut roh essen.