



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kokos Süßkartoffelpüree

Kokos-Süßkartoffelpüree

4 mittelgroße Süßkartoffeln

400 ml Rinatura Kokosnussmilch Bio

2 Esslöffel Rinatura Kokosöl kaltgepresst Bio

1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben

Prise(n) Salz, Pfeffer

Prise(n) Muskatnuss (optional)

Etwas frische Petersilie oder Koriander

1 Handvoll geröstete und gehackte Nüsse (optional)

Kokos-Süßkartoffelpüree

1.

Süßkartoffeln schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Süßkartoffeln in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Dies dauert in der Regel etwa 15-20 min. Dann abgießen und kurz abkühlen.

Gekochte Süßkartoffeln zurück in den Topf geben und die Kokosmilch und den geriebenen Ingwer hinzufügen. Mit

einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab pürieren,
bis sie eine cremige Konsistenz haben.

Das Kokosöl hinzufügen und gut umrühren. Mit Salz,
Pfeffer und optional Muskatnuss abschmecken.

Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Petersilie oder
Koriander garnieren. Wer mag, kann auch Nüsse z.B.
geröstete und gehackte Pekannüsse darüber geben.