Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
25 min
Serving
3 Portionen

Süßkartoffel Püree

Unsere Variation für Süßkartoffel Püree ganz einfach und schnell selber zu Hause gemacht und perfekt für die ganze Familie!

Ingredients

- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 500 g Süßkartoffel
- 100 ml Milch, 1,5% Fett
- 30 g Butter
- 2 Stängel Petersilie

Copy ingredients

Preparation

1. Gemüsebrühe herstellen

   1min

   Gemüsebrühe von MAGGI in kochendem Wasser auflösen.

2. Süßkartoffeln kochen

   19min

   Die Süßkartoffeln schälen und dann in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden. Diese in die kochende Brühe geben, ca. 15 Minuten, bis sie gar sind, köcheln lassen und anschließend abgießen.

3. Kartoffelpüree zubereiten

   3min

   Die Süßkartoffeln nach dem kochen mit einem Stampfer zerdrücken und gleichzeitig die Milch und die Butter dazugeben bis eine glatte Masse entsteht.

4. Petersilie hinzugeben

2min

Petersilie abwaschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Anschließend unter das Püree geben.

Nutritional information

Energie	284.8 kcal
Fett	9.9 g
Gesättigte Fette	6.1 g
Kohlenhydrate	43.5 g
Zucker	10.1 g
Ballaststoff	5.6 g
Protein	4.4 g
Natrium	690.1 mg

Alle Angaben pro Portion