



SÜSSKARTOFFELPÜREE MIT SCHWARZEN BOHNEN UND FETA

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 600 g Süßkartoffel
- 1 Prise Salz
- 25 g Butter
- 100 ml Milch (Zimmertemperatur)
- Pfeffer und Salz
- 150 g schwarze Bohnen (Konserven)
- 75 g Feta
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt

NÄHRWERTE PRO PORTION:

- Energie: ca. 520 kcal
- Kohlenhydrate: ca. 23 g
- Fett: ca. 19 g
- Eiweiß: ca. 21 g

ZUBEREITUNG

- 01** Die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Wasser mit 1 Prise Salz dazugeben und aufkochen. Anschließend zugedeckt 15 Minuten kochen lassen, bis sie gar sind, dann abgießen und zurück in den Topf geben.
- 02** Die gekochten Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zu Püree zerstampfen. Butter und gut 80 ml zimmerwarme Milch hinzufügen und untermengen. Das Süßkartoffelpüree mit Salz und Pfeffer würzen. Ist es zu fest, noch etwas mehr Milch hinzugeben.
- 03** Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Feta mit einer Gabel zerkrümeln. Das Süßkartoffelpüree zusammen mit den Bohnen und der Petersilie servieren.

VARIATION:

Ersatzweise Kidney Bohnen oder Kichererbsen anstatt schwarze Bohnen verwenden.

Das Rezept ist: schnell zubereitet, vegetarisch, reich an Beta-Carotin