

Süßkartoffel-Püree mit Zitrone und Knoblauch

Zu Gast: Tim Feldner

Es dürfte mittlerweile bei den allermeisten angekommen sein: Vegane Ernährung bedeutet nicht, dass man sich ausschließlich von Tofu, Soja-Würstchen und Rohkost ernährt. Wie lecker und vielfältig die vegane Küche sein kann, zeigt euch Vegan-Foodie Tim Feldner zum Beispiel auf seinem Youtube-Kanal und auf Instagram.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

Süßkartoffeln (2 große – ca. 700-800 g)

2 Bio-Zitronen

3-4 Knoblauchzehen

400 ml Pflanzenmilch

5 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, in etwa gleich große Stücke schneiden, in einen Topf mit Wasser geben und ca. 20 Minuten garen lassen bis die Süßkartoffeln weich genug zum Pürieren sind.
 2. Währenddessen die Knoblauchzehen pressen, die Schale einer (Bio-)Zitrone abreiben und von zwei Zitronen den Saft auspressen.
 3. Die Süßkartoffeln abgießen, zerstampfen oder pürieren und dann in einer großen Schüssel mit Pflanzenmilch, Olivenöl, Knoblauch, der Zitronenschale und dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
-