



Einfach
25 min
3 Portionen

Süßkartoffel Püree

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

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

Schritte

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.

Nährwerte anzeigen

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

Alle Angaben pro Portion