

Süßkartoffel-Püree mit Spiegelei





LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Süßkartoffel-Püree mit Spiegelei

Zutaten für 4 Personen

- 750 g → Süßkartoffeln
- 750 g → Kartoffeln
- 6 EL → Olivenöl
- 4 → Eier
- 1 → Bio-Limette
- 1 Kästchen → Kresse

Milch, Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

So wird's gemacht

Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser circa 15–20 Minuten kochen. Dabei die Süßkartoffeln etwa fünf Minuten später zugeben, da sie schneller garen. In der Zwischenzeit von der Limette etwas Schale abreiben und den Saft aus der Frucht drücken. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Kochwasser abgießen. Den Limettensaft (vier Esslöffel) sowie das Öl zugeben und zu Püree stampfen. Dabei so viel Milch zugeben, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Mit Limettenschale, Salz, Pfeffer und Muskat frisch-würzig abschmecken. Die Eier in wenig Butter braten, zum Püree geben und mit Kresse dekorieren. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Wie ihr Name verrät, besitzen Süßkartoffeln einen süßlichen Geschmack. Sie werden in der Regel wie Kartoffeln zubereitet und schmecken auch so ähnlich. Man kann sie kochen, braten oder zu einem Auflauf schichten und in den Backofen schieben. Süßkartoffeln sind kohlenhydratreich und gelten als gute Energielieferanten. Viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Eiweiß, Vitamin C, Vitamin E sowie Beta-Karotin und ein hoher Kaliumgehalt lassen sie zu einem für den Sportler attraktiven Lebensmittel werden.