
Geröstete Süßkartoffel & Chipotle-Püree

Cremiges geröstetes Süßkartoffel-Püree mit rauchigem Chipotle und würziger Sauerrahm – eine blutzuckerfreundliche Alternative zu traditionellem Kartoffelpüree.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 50 min

Gesamt: 60 min

Portionen: 4

GL 28.8 / GI 50

Zutaten

about 4 large potatoes große Süßkartoffeln

Chipotle-Paste

Sauerrahm

Butter

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 °C (180 °C Umluft/400 °F/Gasstufe 6) vor. Schrubben Sie die Süßkartoffeln unter fließendem Wasser sauber und tupfen Sie sie mit einem Küchentuch trocken.

Step 2

Stechen Sie jede Süßkartoffel mehrmals mit einer Gabel ein, um Dampf während des Röstens entweichen zu lassen. Legen Sie sie direkt auf den Ofenrost oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Step 3

Rösten Sie die Süßkartoffeln 45–50 Minuten lang und wenden Sie sie in der Mitte, bis sie sich sehr zart anfühlen, wenn Sie sie vorsichtig mit einem Ofenhandschuh drücken, oder bis ein Messer leicht ohne Widerstand eindringt.

Step 4

Nehmen Sie die gerösteten Süßkartoffeln aus dem Ofen und lassen Sie sie 3–4 Minuten abkühlen, bis sie sicher zu handhaben sind. Schälen Sie vorsichtig die Schale ab – sie sollte leicht abgehen – und geben Sie das Fruchtfleisch in eine große Rührschüssel.

Step 5

Zerdrücken Sie das Süßkartoffel-Fruchtfleisch mit einem Kartoffelmesser oder einer Gabel, bis es glatt und cremig ist, und zerbrechen Sie alle verbleibenden Klumpen. Für eine ultraglatte Textur können Sie eine Kartoffelpresse oder ein Passiergerät verwenden.

Step 6

Fügen Sie die Chipotle-Paste, Sauerrahm, Butter, gehackten Knoblauch, Limettensaft, gemahlene Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Meersalz und schwarzen Pfeffer zum zerdrückten Süßkartoffel-Püree hinzu. Rühren Sie kräftig um, bis alle Zutaten gründlich vermischt sind und die Mischung cremig und gleichmäßig gefärbt ist.

Step 7

Kosten Sie und passen Sie die Würzung nach Bedarf mit zusätzlichem Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer an. Die Chipotle-Paste bietet Schärfe, also wenn Sie einen milderen Geschmack bevorzugen, beginnen Sie mit der halben Menge und fügen Sie schrittweise mehr hinzu, um Ihren Geschmack zu treffen.

Step 8

Servieren Sie sofort, während es heiß ist, oder halten Sie es warm in einem abgedeckten Behälter. Dieses Püree passt hervorragend zu gegrillten Proteinen und grünem Gemüse für eine ausgewogene, blutzuckerfreundliche Mahlzeit. Jede Portion beträgt etwa 250 g oder 1 Tasse.