





Süßkartoffel-Karotten-Püree mit Cashewbutter und Zucchini-Tomaten



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	4 St.
Karotten	6 St.
Salz	
Strauchtomaten	4 St.
Zucchini	3 St.
Bio Limetten	1 St.
Cashewkerne	8 EL
Butter	4 EL
Öl	5 EL
Honig	1 EL
Petersilie, frisch	15 g
Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne, große Pfanne

1. Süßkartoffeln und Karotten waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt mit Deckel zum Kochen bringen. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. köcheln lassen.
2. Tomaten waschen, Strunk entfernen und achteln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.
3. Cashewkerne hacken. In einer Pfanne Butter und 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Butter aufschäumt. Gehackte Cashewkerne in der Butter mit Honig ca. 2 Min. unter ständigem Rühren goldgelb rösten und mit 2 TL Limettensaft ablöschen. Cashewbutter in einer Schüssel beiseitestellen. Pfanne auswischen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. In der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tomaten und Zucchini mit Zucker darin ca. 3 Min. rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 6 Min. garen.
5. Süßkartoffeln und Karotten mithilfe des Deckels vorsichtig abgießen und ca. 1 Min. im Topf ausdampfen lassen. Mit einem Handrührgerät cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Süßkartoffel-Karotten-Püree mit Zucchini-Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Cashewbutter beträufeln, mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Info: Wenn man Butter kontrolliert erhitzt und sie vor dem Verbrennen vom Herd nimmt (sie nimmt dann eine goldbraune Farbe an und beginnt zu duften), erhält man die sogenannte Nussbutter. Ihre Farbe und den nussigen Geschmack verdankt sie der karamellisierten Molke.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	789 kcal
Kohlenhydrate	119 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	21 g
Fette	32 g