



Süßkartoffelstampf mit Koriander, Bohnen & Erbsen

🕒 Preparation time: 35 minutes
👤 Portions: 2
🕒 Cooking time: 0 minutes
🕒 Total time: 35 minutes

Zutaten für zwei (große) Portionen

Für das Süßkartoffelstampf

- 900 g Süßkartoffeln
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Ras el-Hanout | marokkanische Gewürzmischung, die Ihr im Supermarkt erhaltet
- 0.5 TL Kreuzkümmel
- Meersalz
- Cayennepfeffer und/oder grob gemahlene Chiliflocken
- 1 Limette oder etwas Zitronensaft
- 4 EL Speisestärke oder Kartoffelmehl (das gibt dem Püree eine gute Bildung und macht es schön sämig)
- Eine Hand voll frischer Koriander
- 3 EL schwarze Sesamkörner | plus 1 EL zum Garnieren

Für die Bohnen, Erbsen & das Avocado-Topping

- 150 g TK-Erbsen
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Prinzessbohnen
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Cayennepfeffer oder wahlweise grob gemahlene Chiliflocken (Pfeffer geht natürlich auch)
- 0.5 TL Ras el-Hanout
- 1 Limette oder etwas Zitronensaft
- Wahlweise: 1 Avocado + 2 EL Zitronensaft

Tipp: Die hier beschriebenen Beilagen sind nur eine von unzähligen möglichen Variationen. Ihr könnt auch Brokkoli, gebratene Zucchini, Shiitake, Auberginenstücke oder Pak Choi zu diesem Kartoffelstampf servieren. Oder wisst Ihr was? Löffelt das Püree einfach so weg - es ist ohnehin herrlich - auch ganz ohne Beilage....mmmh, yummie!

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, etwas Salz ins Wasser geben (je nach Wassermenge ca. 2-3 TL) und das Wasser erhitzen. Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Süßkartoffelwürfel ins kochende Wasser geben und etwa 15-17 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln sind fertig, wenn man mit einer Gabel ganz leicht in die Kartoffeln stechen kann. Es macht auch nichts, wenn sie etwas matschig werden, denn sie werden ja ohnehin zu Püree gestampft.
3. Während die Süßkartoffelstücke kochen, kann man die Beilage vorbereiten. Tiefkühl-Erbsen in einer Schüssel mit heißem Wasser auftauen lassen. Die Prinzessbohnen waschen, die Ende abschneiden. 1 kleine Knoblauchzehe schälen und hacken.
4. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Prinzessbohnen darin einige Minuten anbraten, bis sie angenehm bissfest sind. Die angebratenen Bohnen mit 1 TL Agavendicksaft karamellisieren lassen, dann den Knoblauch dazu geben und kurz mit anschwitzen. Bohnen mit einer guten Prise Salz, 1 EL Apfelessig, etwas Ras el-Hanout und Cayennepfeffer würzen und in einer Auflaufform/Schale zusammen mit den Erbsen im Ofen warm halten.
5. Tipp: Den gehackten Knoblauch wirklich erst ganz zum Schluss zu den Bohnen geben und nur kurz anbraten. Sonst verbrennt der Knoblauch und wird bitter.
6. Gekochte Süßkartoffeln mit einem Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. 100 ml Kokosmilch, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel, etwas Salz, Cayennepfeffer und 2 EL Limettensaft (oder Zitronensaft) dazu geben und zu einem Püree stampfen. Püree mit 3-4 EL Speisestärke oder Kartoffelmehl

abbinden.

7. Eine Hand voll frischen Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Gehackten Koriander mit 3 EL schwarzen Sesamkörnern unter das Püree rühren. Püree mit Salz und Limettensaft abschmecken.
8. Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und fein aufschneiden. Die Avocadoscheiben mit Limetten oder Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.
9. Süßkartoffelstampf auf zwei Schalen aufteilen, Avocado sowie die Bohnen und Erbsen dazu geben. Dann das Püree mit frischem Koriander, Limettenscheiben sowie schwarzem Sesam und ein paar Chiliflocken garniert servieren.