




Süßkartoffel Kürbis Püree



 **20 Min.**
Vorbereitung

 **50 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 330 kcal | 3 g Eiweiß | 18 g Fett | 35 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

g **Kürbis z.B. Hokkaido
oder Butternut**

g **Süßkartoffeln**

Salz

g **weiche Butter**

ml **Milch (Raumtemperatur
oder leicht warm)**

Pfeffer

TL **Muskatnuss, gerieben
(z.B. Würz&Co)**

Zubereitung:

- 1** Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
- 2** Kürbis waschen, Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, Kürbisstückchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Blech in den Ofen schieben und den Kürbis ca. 30 Min. garen, bis er sehr weich ist. Dann leicht ausdampfen lassen.
- 3** Währenddessen die Süßkartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser ca. 30 Min. weichkochen, abgießen und ausdampfen lassen.
- 4** Die gekochten Süßkartoffeln aus dem Topf nehmen, schälen und wieder in den Topf geben.
- 5** Kürbis hinzufügen und beides mit dem Pürierstab zu einem feinen Püree verarbeiten.
- 6** Dabei Butter und Milch unterziehen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 7** Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.