



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW20 | 2021

# Süßkartoffelpüree mit Sahnelinsen

4 Portionen

## Zutaten

- 1 kg Süßkartoffeln
- 1 rote Chili (klein)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Bund Koriander
- etwas Kurkuma (frisch)
- 200g Berglinsen
- ¼ Liter Milch
- 250 g Schlagsahne
- 40 g Butter
- 2 EL Öl
- etwas Zitronensaft
- Muskat
- Kreuzkümmel
- Salz

## Zubereitung

Die Linsen zubereiten:

Linsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser (gut 2 cm hoch bedeckt) einweichen. In ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer und etwas Kurkuma schälen und fein würfeln. Chilischote und sie Hälfte des Korianders fein hacken.

Öl erhitzen und Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Chili andünsten. Mit Kreuzkümmel würzen.

Etwas Wasser dazugießen und einmal aufkochen lassen.

Linsen und Sahne zufügen und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Den gehackten Koriander zugeben und die Sahnelinsen mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Püree:

Die Süßkartoffeln schälen, abspülen, vierteln und etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen, kurz abdampfen lassen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Heiße Milch und kalte Butter mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Kartoffelpüree und Linsen anrichten und mit den restlichen Korianderblättchen bestreuen.