



Süßkartoffelpüree mit Zucchini

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

1 kg Batate/Süßkartoffeln, 4 Zucchini, 2 EL Parmesan, Olivenöl, Saft einer Zitrone, Salz, Zucker, Pfeffer, 3 EL Kürbiskerne, 2 TL Honig, Kürbiskernöl, 1 Monte Ziego Natur (Ziegenfrischkäse)

Zubereitung:

- 1.** Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und ca. 30 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen auf unterer Schiene weich backen.
- 2.** Weiche Kartoffeln mit dem geriebenen Parmesan, etwas Salz, einer Prise Zucker und frisch gepresstem Zitronensaft cremig pürieren, in einem Topf erhitzen und warm halten.
- 3.** Die Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden, in Olivenöl wenden und in der Pfanne grillen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Die grob gehackten Kürbiskerne in der Pfanne erwärmen, den Honig dazu geben und dann die Pfanne von der Platte nehmen.

Anrichten:

Die gegrillten Zucchini auf warmen Tellern anrichten. Kürbiskerne, zerbröselter Ziegenkäse und Püree in kleinen Nocken auf die Zucchini setzten. Abschließend alles mit wenigen Tropfen Kürbiskernöl beträufeln und frisch servieren.



Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch

Guten Appetit