



# Batate (Süßkartoffelpüree) mit Zucchini

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste (4 Portionen):

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

## Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen kleinschneiden 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, im 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 von der Platte nehmen.

## Anrichten:

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

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf

[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch)  
Guten Appetit

