



Geröstetes Süßkartoffelpüree mit Tahin-Salsa

 für 3 Portionen

-  **Püree:** 2 Süßkartoffeln (ca. 500 g) | 1 TL Olivenöl | 2 Knoblauchzehen, geschält | ½ TL gemahlene Kurkuma | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salsa:** 100 ml Gemüsebrühe | 1 EL Shiro Miso | 3 EL weißes Tahin (Sesammus; s. Tipp S. 192) | 6 EL fein geschnittene Kräuter (Rucola, Basilikum oder Petersilie) | 3 EL Zitronensaft | Salz | frisch gemahlener Pfeffer | 2 EL Sesam, geröstet
-  **Nährwerte pro Portion:** 433 kcal | 49,9 g KH | 20,7 g Fett | 9,9 g Protein | 7,6 g Ballaststoffe | 0,2 g ALA | 376 mg Lysin | 234 mg Kalzium | 2,4 mg Zink | 2,8 mg Eisen | 0,3 mg B2 | 1,8 mg RÄ | 5 µg Jod | 0,6 g Salz

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Diese zusammen mit dem Öl in eine Schüssel geben, gut durchmischen, sodass die Würfel rundum dünn damit überzogen sind. Knoblauch, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und untermischen. Die Kartoffelwürfel auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) 15–20 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind.

Inzwischen für die Salsa Brühe, Miso, Tahin, Kräuter und Zitronensaft in eine Schale geben, zu einer dicken Sauce verrühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Süßkartoffelwürfel und Knoblauch in eine Schüssel geben, grob zu einem Püree stampfen, mit der Salsa beträufeln, mit dem Sesam bestreuen und genießen.

GEMÜSE

BASTIS TIPP

Bei Tahin gibt es sehr große Qualitätsunterschiede, lest dazu den Tipp beim Linsenhummus (s. S. 192). Macht ruhig die größere Menge, denn das Püree schmeckt kalt auch wunderbar.

VARIATION

Anstatt der Süßkartoffeln kann man jeden Kürbis, aber auch Pastinaken oder Sellerie verwenden: gleiche Zubereitungszeit und genauso lecker.