

Süßkartoffelpüree mit geschmorten Kirschtomaten

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kirschtomaten
4 mittelgroße US Süßkartoffeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Balsamicoessig
6 EL Olivenöl
2 TL Thymian, frisch oder getrocknet
8 EL Mandelblättchen
50 ml Mandeldrink
4 EL Kokosöl
2 TL Muskatnuss, frisch gerieben
1 TL Zimt
Salz, Pfeffer
1 Bund Basilikum



Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Balsamicoessig, Olivenöl und Thymian in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Kirschtomaten in eine Auflaufform geben, die Öl-Mischung und den Knoblauch darüber geben und mit Mandelblättchen bestreuen. Die Auflaufform in den Ofen (Mitte) schieben und 30 Min. schmoren lassen.
3. Süßkartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Wasser ca. 15 Min gar kochen.
4. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Die Süßkartoffeln abgießen. Mandelmilch und Kokosöl hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Muskatnuss, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Süßkartoffelpüree mit den geschmorten Tomaten anrichten und mit Basilikum garnieren.



Zubereitungszeit: 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 860 kcal/ 3610 kJ

Kohlenhydrate: 91 g

Eiweiß: 11 g

Fett: 47 g