

Süßkartoffeln.

Noch gesünder



Zutaten für 4 Personen

- 800 g Süßkartoffel
- 1/2 Granatapfel
- 50 g Ingwer
- 10 g Kurkuma
- 1 Zweig Koriander
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butterschmalz
- 250 ml Orangensaft
- 1 Orange (Abrieb)
- Etwas Salz
- Zucker
- Pfeffer

Zubereitung

- 1 Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, aktivieren und fünf Minuten ziehen lassen.
- 2 Den Orangensaft in einen Topf geben und darin die Süßkartoffelstücke circa eine Minute kochen.
- 3 Dann die Kerne des Granatapfels, den Korianderzweig sowie Butterschmalz und Olivenöl hinzugeben.
- 4 Mit Koriander, Kurkuma, Pfeffer und Salz abschmecken.
- 5 Zum Schluss die Orangenschale und den Ingwer darüber reiben und noch einmal eine Minute fertig kochen.

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

- Energie: 403 kcal; Eiweiß: 4,5 g
- Kohlenhydrate: 69 g; Fett: 13 g
- davon gesättigte FS: 4,5 g
- davon ungesättigte FS: 8,5 g
- Ballaststoffe: 8 g; Zucker: 15 g
- Salz: 0,5 g

Süßkartoffel, Kurkuma, Ingwer, Granatapfel und Koriander zählen zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt. Hier haben wir alle fünf, lecker miteinander kombiniert.

