







Miso-Süßkartoffelpüree mit Limetten-Brokkoli Sweet-Chili-Ziegenkäse und Tomaten-Salsa

Vegetarisch Thermomix kocht • 650 kcal • Tag 5 kochen

23



-  vegane weiße Mispaste
-  Süßkartoffel
-  Ziegenfrischkäse-Crumble
-  Sweet-Chili-Soße
-  Brokkoli
-  Knoblauchzehe
-  Limette, gewachst
-  Tomate
-  Frühlingszwiebel



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix
⏱ 25 [25 | 30] Min. ⌚ 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben
Olivenöl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane weiße Misopaste 11 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Süßkartoffel US EG	1	2	2
Ziegenfrischkäse-Crumble 7)	100 g	100 g	200 g
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	25 g	50 g
Brokkoli DE	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	1
Tomate DE	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Olivöl*, Butter*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	450 kJ/108 kcal	2721 kJ/650 kcal
Fett	4,74 g	28,66 g
– davon ges. Fettsäuren	2,03 g	12,25 g
Kohlenhydrate	12,62 g	76,29 g
– davon Zucker	4,80 g	29,03 g
Eiweiß	3,07 g	18,57 g
Salz	0,386 g	2,333 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **US:** Vereinigte Staaten

EG: Ägypten **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko

ES: Spanien **IT:** Italien



Vorgaren

Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



Für die Salsa

In einer großen Schüssel den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Weißem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Tomaten** hinzugeben und kurz marinieren lassen.

Sweet Chili Soße zum **Ziegenkäse** in die Verpackung geben und vorsichtig vermengen.



Gemüse vorbereiten

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** aufteilen und auf den Varoma-Einlegeboden geben.

Knoblauch abziehen, fein hacken.

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben.

Knoblauch und **Limettenabrieb** auf dem **Brokkoli** verteilen. **Brokkoli** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Limette vierteln.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Tomaten in 0,5 cm kleine Würfel schneiden.



Für den Süßkartoffelstampf

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Süßkartoffeln, **Miso-Paste**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, 75 g [100 g | 150 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 3,5** pürieren. **Stampf** evtl. nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



Weiter dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Salsa** vorbereiten.



Anrichten

Süßkartoffelstampf in der Mitte auf tiefen Tellern verteilen. Mit **Brokkoli** und **Sweet-Chili Ziegenkäse** toppen.

Tomaten-Salsa daneben anrichten und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

