Walnuss- & Miso-Süßkartoffelbrei

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	348 kcal	Fett:	20,2 g
Eiweiß:	5,44 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2,28 g
Kohlenhydrate:	38,5 g	ungesättige Fettsäuren:	16,46 g

Zutaten für 2 Portionen :

500 g	Süßkartoffeln geschält und in Stücke geschnitten
2 1/2 TL	weiße Miso-Paste
1 EL	Olivenöl
75 g	kalifornische Walnüsse
2 TL	Crème Double
1 EL	Chili-Öl
1 TL	Honig

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen (Gasherd: Stufe 6).

2. Die geschälten und in kleine Stücke geschnittenen Süßkartoffeln auf ein Backblech legen. Zwei Esslöffel weiße Miso-Paste mit dem Olivenöl und Gewürzen in einer Schüssel vermischen und auf den Süßkartoffeln verteilen, bis alle gleichmäßig bedeckt sind. Für 15 Minuten im Ofen rösten, dann die Hälfte der Walnüsse darüberstreuen und weitere 10 Minuten rösten, bis die Süßkartoffeln weich sind.

3. Die Süßkartoffel-Walnuss-Mischung mit Crème Double in einen Mixer geben und glatt pürieren.

4. Zum Anrichten die übrigen Walnüsse klein hacken und mit der übrigen Miso-Paste vermischen, das Chili-Öl und den Honig hinzufügen und über den Miso-Kartoffelbrei geben.

Tipp: Die Süßkartoffeln als Ganzes rösten und anschließend die Schale aushöhlen. Die Kartoffel wie im Rezept beschrieben verarbeiten, in der Süßkartoffelschale servieren und mit der Walnuss-Miso-Chili-Mischung garnieren.