



Einfaches Thanksgiving-Rezept: Süßkartoffelauflauf



Zutaten

Menge

3 Handvoll	Mini-Marshmallows
4 EL	Butter
3 EL	Ahornsirup
4 große	Süßkartoffeln
1	unbehandelte Orange
1 Prise	Muskat
100 g	Pekannüsse
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt
1 Päckchen	Vanillezucker

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1908 kJ, 456 kcal, 57,8 g Kohlenhydrate, 5,6 g Eiweiß, 24,7 g Fett, 33,1 mg Cholesterin, 5,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Passend zu Thanksgiving haben wir einen klassischen Süßkartoffelauflauf mit Marshmallows und Pekannüssen gemacht. Die Kombination aus der herzhaften Süßkartoffel und den süßen Marshmallows ist wirklich unschlagbar lecker! Für unseren Süßkartoffelauflauf wird natürlich zuerst die Süßkartoffel gekocht und mit leckeren winterlichen Gewürzen wie Zimt und Muskatnuss püriert. Eine Portion geröstete Pekannüsse darf in unserem Süßkartoffelauflauf natürlich auch nicht fehlen. Als Topping kommen dann natürlich noch Mini-Marshmallows auf den Auflauf, die anschließend im Ofen schön geröstet werden. Dieser klassische Süßkartoffelauflauf mit Marshmallows und Pekannüssen ist wirklich super lecker und das perfekte Gericht für Thanksgiving oder Weihnachten! Probiere den Auflauf unbedingt mal aus!

Step 1:

Zuerst schälst du die Süßkartoffeln und schneidest sie in grobe Stücke. Diese in etwas Wasser für ca. 15 Minuten weich köcheln lassen, danach abgießen und ausdämpfen lassen.

Step 2:

In der Zwischenzeit eine Orange auspressen und mit 4 EL Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Danach kannst du sie grob hacken. Den Backofen kannst du schon mal auf die Grillstufe vorheizen.

Step 3:

Jetzt die noch heißen Süßkartoffeln mit Zimt, 3 EL Ahornsirup, etwas Orangenabrieb, Vanillezucker, Muskatnuss, Salz und der Orangenbutter pürieren. Dann die Nüsse unterheben und alles in eine gebutterte Auflaufform geben.

Step 4:

Nun verteilst du die Marshmallows gleichmäßig auf der Süßkartoffelmasse und stellst den Auflauf für ca. 3 Minuten auf das obere Rost in den Ofen. Schau, dass der Auflauf nicht zu dunkel wird. Den Süßkartoffelauflauf am besten sofort servieren.