

# Zwiebelblume mit Süßkartoffelstampf

Ein absolutes Highlight aus der JUST COOK! Diese raffinierte Zwiebelblume an leckerem Süßkartoffelstampf sagt sowohl optisch als auch geschmacklich klar und deutlich: Liebe geht durch den Magen.

---

Rezept herunterladen

## Zutaten

- 2 große rote Zwiebeln
  - 3 große Süßkartoffeln
  - Milch (oder Alternativen; hier wurde Soja Vanillemilch verwendet)
  - Butter oder Margarine
  - 5 Schalotten
  - 250 ml Rotwein
  - 5 Zehen Knoblauch
  - Olivenöl
  - Ahornsirup
  - Muskatnuss
  - Kräuter
  - Salz
  - Pfeffer
- 

## Zubereitung

### Schritt 1

Die Schalotten schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Knoblauch schälen und vierteln. Im Topf 1 EL Butter anschmelzen und das Zwiebel-Knoblauch-Gemisch darin anrösten. Topf mit 250 ml Rotwein auffüllen und auf niedriger Hitze 45 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Pfeffer, Salz, Honig und Muskatnuss abschmecken.

## Schritt 2

Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen und die zwei großen roten Zwiebeln mit vier vertikalen Schnitten in eine Blume verwandeln. Gut mit Öl beträufeln und mit Salz und Kräutern bestreuen (insbesondere das Innere der Blume). Ca. 30 Minuten im Ofen garen lassen.

## Schritt 3

Die geschälten und gewürfelten Süßkartoffeln in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind (ca. 15-20 Minuten). Die gekochten Süßkartoffeln abgießen und in eine große Schüssel geben. (Pflanzliche) Butter oder Olivenöl, (pflanzliche) Milch und Ahornsirup hinzufügen.

## Schritt 4

Mit einem Kartoffelstampfer oder einem Handrührgerät die Süßkartoffeln zerstampfen oder pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Falls nötig, mehr pflanzliche Milch hinzufügen, um die gewünschte Cremigkeit zu erreichen.

## Schritt 5

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben Zimt oder Muskatnuss hinzufügen.

## Schritt 6

Jetzt noch der Liebsten/ dem Liebsten alles auf einem Teller anrichten und genießen.

---

## Kochen wie Kütti?

Mit diesen Produkten gelingen deine Menüs

## VORVERKAUF



**NINJA® CREAMI**  
Eismaschine NC300 EU 7  
Programme 473ml  
Volumen 5 Dessert-  
Behälter

**€ 149,99**

Gültig bis 23.08.2024

Danach: € 209,99



**KITCHENAID®**  
KSM125MP Artisan  
Küchen- maschine, mit  
Flex- Rührer und Edelstahl-  
schüssel, 3tlg.-Set

**€ 479,99**



**WOLL® Diamond Active**  
Lite 22x22cm Kochtopf mit  
integriertem Siebeinsatz

**€ 159,98**



**KOCHBLUME®**  
Gewürzmühlen i  
Auffangkappe 5  
verstellbare Mah  
Stück

**€ 54,99**

