

# Cremiger Süßkartoffelstampf

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1384 kJ / 331 kcal**

Fett: **22,1 g** Eiweiß: **3,3 g**  
Kohlenhydrate: **31,2 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

**500 g** Süßkartoffeln, geschält  
**2 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
**100 g** Butter  
**1** Orange, Abrieb  
**1 Prise** Muskatnuss

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Süßkartoffeln klein schneiden und im Wasser weichkochen. Abgießen und im Topf auf der noch heißen Platte abdämpfen.

### Schritt 2

Mit Butter, Kikkoman Sojasauce, Orangenabrieb und geriebener Muskatnuss abschmecken.