

Süßkartoffel-Rezepte

Süßkartoffelsuppe

Zutaten (für 4 Personen):

ca. 300 g Süßkartoffeln
2 Karotten
1 Stück Staudensellerie
2 kleine Schalotte bzw. 1 große
2 - 3 cm frischer Ingwer, geschält
2 EL Butter
ca. 1 Liter Geflügel- oder Gemüsebrühe
Salz
etwas geriebene Zitronenschale
1 Prise Zimt
1 EL Zitronensaft
1 EL Chiliflocken (z.B. Piment d'Espelette)
Koriandergrün, gewaschen und abgetropft

Schalotten schälen und fein würfeln, Ingwer schälen und raspeln. Sellerie waschen und in Rondellen schneiden. Süßkartoffeln und Karotten waschen, schälen und grob würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Darin erst kurz die Schalotten andünsten lassen, dann die Gemüsestücke hinzugeben und leicht anbraten. Mit ca. 800 ml Brühe auffüllen, etwas Salz hinzugeben und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen. Dann im Mixer pürieren und mit Zitronensaft, Zimt, Zitronenschale und evtl. Salz würzen.

Suppe auf vorgewärmten Tellern servieren und mit Korianderblättchen und Chiliflocken bestreuen. Alternative: Mit Sahnehaube und knusprig gebackenem Bacon oder Iberico.

Süßkartoffelpüree mit schwarzem Sesam

Zutaten (für 4 Personen):

300 g Süßkartoffeln
2 kleine Schalotte bzw. 1 große
etwas Gemüsebrühe (ca. 0,1 Liter)
2 EL Butter
Saft einer Zitrone
1 EL schwarzer Sesam
5 EL Olivenöl
2 EL g geröstete Pinienkerne
Salz



Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Darin erst kurz die Schalotten andünsten lassen, dann die Süßkartoffelstücke hinzugeben, salzen und leicht anbraten. Etwas Gemüsebrühe hineingießen und im zugedeckten Topf ca. 15 Minuten dampfgaren. Dann in einem Mixer pürieren, mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl abschmecken und ggf. nachsalzen.

Pinienkerne fettfrei in einer Pfanne rösten, mit dem schwarzen Sesam ins Püree geben und gut vermischen. Das Püree kann auch mit anderen Kräutern oder Gewürzen abgeschmeckt werden und als Beilage oder als „Spiegel“ serviert werden (z.B. mit gebratenem Löwenzahn).

Herzhafte Süßkartoffel-Waffeln

500 g Süßkartoffeln
5 Eier
4 EL Mehl
Zitronenschale
evtl. etwas geriebener Ingwer
1 TL Backpulver
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Bratöl

Süßkartoffeln waschen, dick schälen und mit der Reibe fein raspeln, dann alle weiteren Zutaten hinzufügen und gut vermischen.

Waffeleisen vorheizen, Waffelteig nach und nach einfüllen und backen.