REZEPTE
für gesunden Genuss
Süß-
kartoffeln
THORBECKE

Süßkartoffeln

Rezepte für gesunden Genuss

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Vegane Gerichte

Vegetarische Gerichte

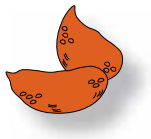
Hinweis:
Wenn Sie einen Umluftofen besitzen, stellen Sie bitte die im Rezept angegebene Temperatur um ungefähr 20 °C niedriger ein. Generell ist jeder Ofen unterschiedlich, daher kann die Backzeit je nach Ofen variieren.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2017 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de
Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung vorne: © StockFood/Strokin, Yelena
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Fotos: © StockFood GmbH, München
Rezepte: Stockfood Rezeptservice
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1179-7 (Print)
ISBN 978-3-7995-1180-3 (eBook)

Inhalt



Chips, Pommes, Snacks & Beilagen |6 |

Aus dem Ofen |14 |

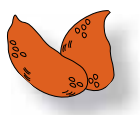
Salate |18 |

Suppen |24 |

Vegetarische und vegane Sattmacher |28 |

Sattmacher mit Fleisch |48 |

Süßes |60 |



Süßkartoffelchips mit Kokosraspeln

Die fettarme Chips-Variante mit einem Hauch Exotik

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten
2 große Süßkartoffeln
2 EL mildes Olivenöl
Salz
2 EL Kokosraspel

1 Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Süßkartoffelscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, auf beiden Seiten dünn mit Öl bepinseln und auf dem Backblech verteilen.
2 Die Süßkartoffeln nach Belieben salzen, mit Kokosraspeln bestreuen und im Ofen in 30–40 Minuten goldgelb und knusprig backen. Die Chips herausnehmen und servieren.

Süßkartoffel-Pommes

Selbst gemachte Pommes mit neuem Dreh

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten
1 kg Süßkartoffeln
Fett zum Frittieren
grobes Meersalz
edelsüßes Paprikapulver zum Bestreuen

1 Die Süßkartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden.
2 Das Frittierfett zunächst auf 120 °C erhitzen und die Süßkartoffeln darin portionsweise ca. 5 Minuten vorgaren. Abtropfen und vollständig auskühlen lassen.
3 Das Frittierfett auf 180 °C erhitzen. Die Süßkartoffel-Pommes darin portionsweise jeweils 1–2 Minuten kross backen. Abtropfen lassen, mit grobem Meersalz und mit Paprikapulver bestreuen.

Süßkartoffel-Kroketten mit Minze und pikanter Mayonnaise

Optimal als Snack, Vorspeise oder Beilage

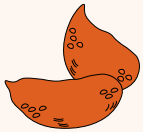
Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel

Kroketten
800 g Süßkartoffeln
1 Handvoll Minze
2 Eigelb
2 EL Butter
20 g Speisestärke
Mehl nach Bedarf
Salz
Pfeffer
frisch geriebener Muskat
Fett zum Frittieren
80 g Semmelbrösel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 Eier

Mayonnaise
1 frisches Eigelb
2 EL Zitronensaft
2 Prisen Zucker
1 TL Harissa
ca. 150 ml Rapsöl

1 Für die Kroketten die Süßkartoffeln schälen und am besten im Dämpfeinsatz eines Kochtopfes 15–20 Minuten weich garen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken und gut ausdampfen lassen.
2 In der Zwischenzeit die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Das Süßkartoffelpüree mit den Eigelben, der Butter und der Stärke zu einem gut formbaren Teig vermengen. Nach Bedarf noch ein wenig Mehl ergänzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3 Das Frittierfett auf 170 °C erhitzen.
4 Den Teig zu Kugeln formen. Die Semmelbrösel mit dem Paprikapulver vermischen; die Eier verquirlen. Die Süßkartoffelkroketten nacheinander durch die Eier ziehen und in der Bröselmischung wälzen. Portionsweise im heißen Fett goldbraun backen und dann warm halten.
5 Für die Mayonnaise das Eigelb mit dem Zitronensaft, dem Zucker und der Harissa verrühren. Das Öl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen und alles zu einer cremigen Mayonnaise verrühren. Wer die Mayonnaise etwas steifer mag, rührt noch mehr Öl hinein. Mit Salz abschmecken und zu den Kroketten servieren.



Süßkartoffel-Kichererbsen-Stampf mit Chorizo und Zwiebeln

Verleiht ein wohlig-warmes Gefühl im Bauch

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten
800 g Süßkartoffeln
100 g Kichererbsen aus der Dose
Salz
50 ml Olivenöl
100 ml frisch gepresster Orangensaft
½ TL Korianderpulver
1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. Zimtpulver
300 g Chorizo
3–4 kleine Zwiebeln
30 g Butter

1 Die Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Die Kichererbsen waschen, abtropfen lassen und zusammen mit den Süßkartoffeln in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken und zum Kochen bringen. 15–20 Minuten garen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
2 Das Kochwasser abgießen und die Kartoffel-Kichererbsen-Mischung mit einem Pürierstab zu Püree verarbeiten. Das Olivenöl und den Orangesaft erhitzen und in das Püree rühren. Mit Salz, Koriander, Nelkenpulver und Zimt abschmecken und warm halten.
3 Die Wurst in Scheiben schneiden, die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe und die Wurstscheiben darin anbräunen. Auf dem Püree verteilen und servieren.

Süßkartoffel aus dem Ofen mit indischen Gewürzen

Die exotische Variante der Ofenkartoffel

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten
4 große Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
200 g Frischkäse
½–1 TL Gewürzmischung für Biryani Masala
frische Kräuter zum Garnieren

1 Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2 Die Süßkartoffeln waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen mit den Schnittflächen nach oben 30–40 Minuten garen, bis sich die Süßkartoffeln leicht einstechen lassen.
3 Auf Tellern anrichten, den Frischkäse darauf verteilen und mit der Gewürzmischung bestreuen. Mit frischen Kräutern garnieren.