

Püree, Suppe & Auflauf

Süßkartoffel Rezepte: Pommes, Püree, Suppe & Auflauf

Süßkartoffeln kann man vielfältig zubereiten (im Ofen, in der Pfanne oder auf dem Grill): Tolle Rezepte wie Pommes, Pürees, Suppen und Aufläufe warten hier auf Sie.

Die Wurzelknolle der Süßkartoffel ist ein wahrer Alleskönner in der Küche.

Mit ihren gesunden Inhaltsstoffen wertet sie jedes Gericht auf und dazu schmeckt sie auch noch richtig gut. Bei der Zubereitung sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt, denn die Süßkartoffel kann gekocht, gebacken oder frittiert werden. Sogar roh ist die Süßkartoffel genießbar. Allerdings entfaltet sie erst durch das Garen ihr volles Aroma. Wir zeigen Ihnen einige Rezepte, die uns besonders gut geschmeckt haben und verraten außerdem, welche Zubereitungsmethode die gesündeste ist.

Der Klassiker: Die Süßkartoffelpommes

Pommes aus Süßkartoffeln sind ein wahrer Genuss, wenn sie denn richtig zubereitet werden. Denn im Gegensatz zu Pommes aus normalen Kartoffeln, sind Süßkartoffelpommes in der Zubereitung etwas kniffliger. Der Clou: Egal, ob im Backofen oder in der Fritteuse zubereitet, Süßkartoffelpommes sollten vorher immer ein Bad in Speisestärke bekommen, nur so werden sie richtig knusprig.

Süßkartoffelpommes sind ein wahrer Genuss

Zubereitung im Ofen oder Fritteuse:

- Eine Süßkartoffel (je nach Vorliebe in dickere oder dünnere Pommes schneiden)
- Zusätzlich 1 EL Speisestärke, 2 EL Öl, Salz und Gewürze nach belieben
- Süßkartoffelpommes mit den restlichen Zutaten gut vermengen
- Backofen: Auf 250 °C vorheizen und Pommes anschließend auf einem Backblech mit Backpapier in den Ofen geben. Nach 15 – 20 Minuten sollten die Pommes goldbraun sein (Abhängig von der Pommesdicke)
- Fritteuse: Süßkartoffelpommes bei 140 °C für 5 Minuten frittieren und anschließend gut abtropfen lassen. Nachdem die Süßkartoffeln abgekühlt sind ein zweites Mal bei 170 °C und für 5 Minuten frittieren. Auch hier kann die Zubereitungszeit je nach Pommesdicke variieren
-

Geschmacklich sind beide Varianten sehr lecker, wobei die frittierten Pommes einfach knuspriger sind. Die fertigen Pommes passen perfekt zu einem selbstgemachten Burger. Auch beim Grillen sind die Pommes die perfekte Beilage, egal ob zu Gemüse oder zu Fleisch.

Süßkartoffelpüree

Eine weitere beliebte Zubereitungsform ist das Püree. Aufgrund der schönen orangenen Farbe ist gerade ein Püree aus Süßkartoffeln ein echter Hingucker. Es kann ganz schlicht zubereitet werden oder etwas aufwendiger mit weiteren Zutaten verfeinert werden. Bei der Zubereitung sollten Sie Süßkartoffeln immer im Ganzen und mit Schale garen. Dadurch bleiben die Inhaltsstoffe geschützt und Sie holen das maximale aus der Knolle heraus. Für ein Püree kann die Knolle gekocht oder gebacken werden, allerdings schmeckt uns die Süßkartoffel aus dem Ofen einfach am besten.

Mit Speisekartoffeln im Verhältnis 3:1 Süßkartoffel ist das Püree für die Kinder eine Empfehlung. (Gewürzt wird nur mit wenig Salz. Auf Wunsch etwas Sahne oder Creme fraîche) Schnittlauch als Garnitur.

Das Süßkartoffelpüree kann mit vielen weiteren Zutaten verfeinert werden

Zubereitung des Pürees

- Ofen auf 200 °C vorheizen
- Anschließend ganze Süßkartoffel auf einem Backblech in den Ofen geben und ungefähr 1 Stunde backen
- Testen Sie mit einem Messer ob die Süßkartoffel auch an der dicksten Stelle weich ist
- Nach dem Garen wird die Süßkartoffel mit einem Löffel ausgekratzt und das Ganze wird in eine Schüssel gegeben
- Nun kann die Süßkartoffel mit Gemüsebrühe, Kräutern (z.B. Thymian), Salz, Pfeffer und etwas Zitrone abgeschmeckt werden; wer es besonders süß mag, gibt noch etwas Honig hinzu
- Für die perfekte Konsistenz wird alles noch kräftig püriert
- Tipp: Ein paar geröstete Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne bringen den letzten Pfiff

Durch die schonende Zubereitung der ganzen Süßkartoffel ist das Püree wohl eine der gesündesten Zubereitungsformen. Es passt gut zu einem Steak, aber genauso gut zu Fisch und anderem Gemüse.

Süßkartoffelsuppe

Eine ähnliche Zubereitungsform wie das Püree, ist die Süßkartoffelsuppe. Hier hat uns besonders die Zubereitung mit Ingwer gefallen. Ein weiteres Gemüse, das super zur Süßkartoffel passt, sind Karotten. Also kann eine Süßkartoffel-Möhren-Ingwer Suppe einfach nur lecker sein! Außerdem sind Karotten und Süßkartoffeln ein perfekter Beta-Carotin Lieferant.

Durch ihre orangene Farbe ist die Suppe aus Süßkartoffeln ein echter Hingucker

Zubereitung der Süßkartoffelsuppe

- In einen Topf zuerst 2 kleingehackte Knoblauchzehen und 2 kleingehackt Schalotten in etwas Öl glasig anschwitzen
- Danach kleingeschnittene und geschälte Süßkartoffel (500 g) sowie Möhren (200 g) in die Pfanne geben. Zu der gleichen Zeit auch den sehr fein gehackten Ingwer dazugeben (2 cm Stück). Alles kurz mitanschwitzen
- Anschließend mit 900 ml kräftiger Gemüsebrühe auffüllen und für 25 Minuten köcheln lassen. Gewürzt wird die Suppe mit Curry (1 TL), Kurkuma (1 TL), Salz und Pfeffer
- Nun wird die Suppe für die richtige Konsistenz noch püriert
- Zum Schluss wird Crème fraîche (100 g) untergerührt, dadurch wird die Suppe besonders cremig

Die hier zubereitete Suppe enthält insgesamt bis zu 60 mg Beta-Carotin. Beta-Carotin wird für die Herstellung von Vitamin A benötigt. Ein erwachsener Mensch sollte täglich ungefähr 2 mg Beta-Carotin aufnehmen. Die hier zubereitete Süßkartoffelsuppe ist mit 60 mg des gesunden Inhaltsstoffs also ein perfekter Beta-Carotin Lieferant.



Erhalten Sie

unsere Garten-Post

Jetzt für unsere kostenlose Garten-Post anmelden und tolle Garten-Tipps sowie Inspirationen regelmäßig ins Email-Postfach bekommen.

E-Mail-Adresse:

Anmelden

Süßkartoffelauflauf

Auch als Auflauf ist die Süßkartoffel ein besonderer Gaumenschmaus. Im Internet gibt es bereits unzählige Rezeptvorschläge für einen gesunden und schmackhaften Auflauf. Wir zeigen Ihnen hier ein Grundrezept, das mit etwas Kreativität schnell erweitert werden kann. Besonders angetan hat uns die Kombination der süßen Kartoffel mit herzhaftem Feta.

Auch als Auflauf sind Süßkartoffeln sehr schmackhaft

Zubereitung des Auflaufs

- 1,2 kg Süßkartoffel schälen und längs in dicke Scheiben schneiden
- Die Scheiben mit Olivenöl (4 -5 EL), den Blättern von einem halben Bund Thymian, Salz und Pfeffer marinieren
- Die Süßkartoffelscheiben in eine Auflaufform geben und mit Alufolie abdecken
- Anschließend die Auflaufform für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben (200 °C Ober- Unterhitze)
- Danach die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Alufolie entfernen
- Feta über die Scheiben zerbröckeln und zusätzlich mit 60 g angerösteten Pinienkernen bestreuen
- Nun noch für 10 – 15 Minuten weiterbacken und vor dem Servieren mit dem Saft einer Limette beträufeln

Lesertipp: Gegrillte Süßkartoffel-Taler

Auch auf dem Grill lässt sich die Süßkartoffel einfach zubereiten und schmeckt super lecker. Bei diesem Rezept kommt es vor allem auf die Marinade mit Chili an, diese verleiht den Süßkartoffeln einen besonders pikanten Geschmack.

Super lecker und einfach in der Zubereitung: Gegrillte Süßkartoffel-Taler

Zubereitung der Süßkartoffel-Taler

- Chilischoten in einen Mörser geben und fein zerstoßen
- Rosmarin, Thymian, Pfeffer, Salz und Pfeffer hinzugeben und mit Olivenöl verrühren
- Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 0,3-0,5 mm breite Scheiben schneiden

- Taler mit der pikanten Marinade bestreichen und etwas einziehen lassen
- Süßkartoffelscheiben auf einen Grillrost legen und jede Seite ein paar Minuten grillen
- Tipp: Besonders gut schmecken die Süßkartoffel-Taler zum Fondue-Essen
-

Vielen Dank an unsere Plantura-Leserin Ute für diesen leckeren Rezept-Vorschlag.

Wie Sie sehen, ist die **Süßkartoffel ein echter Allrounder** in der Küche. Neben den hier vorgestellten Zubereitungsmöglichkeiten sollten Sie auch mal ein Curry mit Süßkartoffeln probieren. Auch die Zubereitung von Chips für den heimischen Fernsehabend können wir wärmstens empfehlen. Es gibt so viele Rezepte für Süßkartoffeln, dass für jeden was dabei ist. Bringen Sie bei Ihrem nächsten Supermarktbesuch ein oder zwei der leckeren Knollen mit und versuchen Sie eins der leckeren Rezepte.



Erhalten Sie unsere Garten-Post

Jetzt für unsere kostenlose Garten-Post anmelden und tolle Garten-Tipps sowie Inspirationen regelmäßig ins Email-Postfach bekommen.

E-Mail-Adresse:

Anmelden



Dominic

Ich studiere Gartenbauwissenschaften und gehöre natürlich den passionierten Hobbygärtnern an. Meine ersten Wassermelonen habe ich bereits im Alter von 7 Jahren geerntet. Momentan finde ich Themen in Bezug auf die Interaktion von Pflanzen mit anderen Lebewesen und der Umwelt besonders interessant.

Mein Lieblingsobst: Ganz klar Avocados

Mein Lieblingsgemüse: Eigentlich alles, außer Rosenkohl