

Rote Bete-Möhren-Suppe mit Süßkartoffel

~ 2 rote Bete, 2 große Möhre, 2 große Süßkartoffel, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 1,5 l Gemüsebrühe, 200 g Sahne, Muskat zum Würzen, Salz & Pfeffer ~

Rote Bete und Süßkartoffeln schälen, Möhren waschen, das ganze Gemüse in Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Das restliche Gemüse dazu geben und mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Gemüse weichkochen. Sahne, Muskat, Salz und Pfeffer zugeben und zuletzt mit dem Stabmixer pürieren. Abschmecken und fertig.

Süßkartoffel-Möhren-Puffer mit Schmand-Dip

~ 500g Möhren, 500g Süßkartoffeln, 150g Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 4 Eier, 6 EL Mehl, Öl, 50g geriebener Käse, 1 Becher Schmand, evtl. Schwarzkümmel, Salz & Pfeffer ~

Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, Möhren waschen. Das ganze Gemüse reiben. Mit einer großen Prise Salz sanft verkneten, anschließend in ein Sieb über eine Schüssel geben. Nach ½ Stunde die restliche Flüssigkeit ausdrücken und abgießen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer anderen Schüssel die Eier mit dem Mehl verquirlen, pfeffern und ggf. salzen, dann die Zwiebel und den Käse zugeben und anschließend diese Masse mit dem Gemüse verrühren. Die Masse sollte fest sein und keinesfalls arg vom Löffel tropfen. In einer Pfanne sehr viel Öl erhitzen. Dann immer 2-3 Puffer auf einmal im heißen Öl bei mittlerer Hitze ausbacken. Nach ca. 3 Min. einmal wenden. Auf Küchentrepp abtropfen lassen, und ggf. im vorgeheizten Ofen warmhalten, bis die gesamte Masse aufgebraucht ist. Den Schmand mit Salz und Schwarzkümmel zu einem Dip verrühren, zusammen mit den Puffern servieren. Dazu passt Salat.

Süßkartoffel-Pfanne, schnell & einfach

~ 500g Süßkartoffel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprika, 2 EL Öl, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 100ml Gemüsebrühe, etwas Petersilie, 1 Becher Schmand, Salz & Pfeffer ~

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika entkernen und kleine Stücke schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Süßkartoffel-Würfel darin 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und die Gewürze zugeben und 2-3 Min. mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit geschlossenem Deckel ca. 10 Min. garen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und hacken. Inhalt der Pfanne weitere 5 Min. ohne Deckel weiter garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schmand und Petersilie bestreut servieren.

Gurken-Gazpacho (kalte Gurken-Suppe)

~ 1 Schlangengurke, 1 Schalotte, Saft von ½ Zitrone, etwas Zitronenabrieb, 2 EL Olivenöl, Minze, Basilikum, 150g Feta-Käse, Salz & Pfeffer ~

Die Gurke schälen und grob in Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und halbieren. Gurke, Schalotte, Öl und Zitronensaft und -abrieb miteinander pürieren. Minze und Basilikum hacken und in die Gazpacho geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta-Käse würfeln und in oder auf die Gazpacho geben.

Möhren-Orangen-Salat

~ 400g Möhren, 2 Orangen, 1 Zwiebel, 1-2 EL Zitronensaft, 150g Joghurt, 1 TL Rohrohrzucker, Salz & Pfeffer ~

Die Möhren waschen und fein raspeln. Orangen schälen, die weiße Haut entfernen und filetieren (Saft dabei auffangen). Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles vermischen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Aus Joghurt, aufgefangenem Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer eine Soße rühren und über den Salat geben.

Südafrikanischer Süßkartoffelpudding – ein unfassbar leckeres Dessert!! 😊

~ 300g Süßkartoffel, 100g Butter, 50g brauner Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 2 Eier, 2 TL Zimt, 0,5 TL Muskatnuss gerieben, 75ml Milch, Butter zum Einfetten der Form ~

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ofenfeste Förmchen oder alternativ eine kleine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Die Süßkartoffel schälen, würfeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen ca. 20 Min. weich garen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Temperatur des Ofens auf 180°C reduzieren. Alle Zutaten mit einem Handrührgerät vermengen und in die Förmchen/die Auflaufform geben. Im Ofen ca. 40 Min. goldbraun backen. Vor Entnahme mit der Stäbchenprobe testen, ob der Pudding fest ist. Dazu passen Kirschen.

Die Süßkartoffel

Die Süßkartoffel ist eigentlich gar keine Kartoffel! Die Knolle aus Südamerika, auch Batate genannt, lässt sich in unzähligen Varianten zubereiten – ob roh oder gekocht, ob gegrillt oder als Pommes, ob klassisch oder exotisch. Das reichlich enthaltene Beta-Carotin verleiht der Süßkartoffel die leuchtend orange Farbe. Sie schmeckt süßlich mild, der Geschmack erinnert an gekochten Kürbis oder Karotte. Sie liefert viel Calcium, welches Knochen und Zähne stärkt. Die Inhaltsstoffe sind gut für das Immunsystem, die Herzgesundheit und sogar die Haut profitiert davon. Die Süßkartoffel enthält wenig Fett und Eiweiß. Sie wurde als gesündestes Gemüse der Welt gekürt!