

ANGELIKA ILIES

# SÜSS- KARTOFFELN

Voll im Trend - von  
One-Pot-Chili bis Streetfood-Toast



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

Ofen-Süßkartoffeln mit Extras

- 4 Vielseitig, gesund und lecker
- 64 Schnelle Desserts

### Umschlagklappe hinten:

7 auf einen Streich: Süßkartoffel-Toasts  
Überraschendes Gebäck

## 6 SNACKS & BEILAGEN

---

- 8 Sweet Potato Fries
- 9 Süßkartoffel-Mash
- 10 Thymian-Gnocchi
- 12 Bratkartoffeln mit Speck
- 13 Kräuter-Röstkartoffeln
- 14 Parmesan-Wedges
- 15 Glasierte Süßkartoffeln

COVER-  
REZEPT



## 16 SALATE & ROHKOST

---

- 18 Süßkartoffel-Carpaccio
- 19 Rucola-Süßkartoffel-Salat
- 20 Cole-Slaw mit Süßkartoffeln
- 22 Petersilien-Orangen-Rohkost
- 23 Thunfisch-Süßkartoffel-Salat
- 24 Feldsalat mit Hummus-Toast
- 26 Radicchiosalat mit Süßkartoffeln
- 27 Salatherzen mit Honigdressing
- 28 Hähnchen-Süßkartoffel-Salat

## 30 STREETFOOD

---


- 32 Kartoffeltaler Caprese
- 33 Double baked Potatoes
- 34 Frittata mit Ziegenkäse
- 35 Indische Kichererbsen-Häppchen
- 36 Käse-Muffins mit Spinat
- 38 Süßkartoffel-Flammkuchen
- 39 Kernige Puffer mit Kompott
- 40 Gefüllte Kräuter-Crespelle
- 42 Kokos-Püfferchen mit Salsa
- 43 Filo-Schmand-Törtchen

## 46 ONE POT, BOWLS & MEHR

---

- 46 Süßkartoffel-Gazpacho
- 47 Cremesuppe mit Pistazien-Topping
- 48 Zwiebel-Cremesuppe
- 49 Süßkartoffel-Avocado-Suppe
- 50 Bowl mit Süßkartoffel-Nudeln
- 52 Kubanischer Gemüsetopf
- 53 Schnelles Texas-Chili
- 54 One-Pot-Pasta mit Süßkartoffeln
- 56 Grünkohl-Curry
- 57 Kasseler-Topf mit Pak Choi
- 58 Lammtopf mit Reis und Datteln

- 60 Register
- 62 Impressum

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.





# SNACKS & BEILAGEN

Sie sind total angesagt und in jeder Burger-Bar auf der Karte: Sweet Potatoe Fries. Doch die Knollen können weit mehr als Fritten. Mit Parmesan getoppt als Wedges, cremig als Mash, italienisch als Gnocchi oder heimisch als Bratkartoffeln. Finden Sie Ihre Favoriten unter den kleinen Gerichten, die sich perfekt zum Kennenlernen von Süßkartoffeln eignen.





## SWEET POTATO FRIES

2 große Süßkartoffeln (je ca. 400 g) | 1 l Frittieröl | 2 TL geräuchertes Paprikapulver | Salz | edelsüßes Paprikapulver

**Zu Gebrilltem und Burgern** 🌿

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 275 kcal, 3 g E, 12 g F, 39 g KH

**1** Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen, dann der Länge nach in ca. 1 cm dicke Pommes-Stifte schneiden. Das Öl zum Frittieren in einem großen Topf oder einer Fritteuse erhitzen.

**2** Die Pommes im heißen Öl portionsweise 3–5 Min. frittieren, bis sie knusprig und goldbraun geworden sind. Achtung – sie sind schneller gar und verbrennen schneller als Pommes aus unseren gewohnten Kartoffeln. Die Sweet Potato Fries mit

dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten. Mit einer Mischung aus Salz und Paprikapulver bestreuen und als Snack oder Beilage genießen.

### VARIANTE POMMES AUS DEM OFEN

Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Süßkartoffeln wie beschrieben waschen, abbürsten oder schälen und in pommesdicke Stifte schneiden. In etwas Öl wenden und dann auf einem Backblech verteilen. Im Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und mit Salz und edelsüßem oder rosenscharfem Paprikapulver nach Geschmack würzen. Ober- und Unterhitze eignet sich für dieses Rezept übrigens besser als Umluft, die Pommes werden krosser und bräunen gleichmäßiger.



## SÜSSKARTOFFEL-MASH

800 g Süßkartoffeln | Salz | ½ Bund Schnittlauch | 80 g Sahne zum Kochen | 2 EL Butter | 1 EL Apfeldicksaft | frisch geriebene Muskatnuss

### Begleiter für saftige Braten

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 275 kcal, 3 g E, 11 g F, 41 g KH

**1** Die Süßkartoffeln schälen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in wenig Salzwasser in ca. 15 Min. sehr weich garen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

**2** Die Süßkartoffelwürfel in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Sahne, die Butter und den Apfeldicksaft dazuge-

ben und untermischen. Den Stampf mit Salz und Muskatnuss abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

### TIPP

Weniger süßlich wird das Püree, wenn je zur Hälfte Süßkartoffeln und unsere gewohnten hellen Knollen in den Topf kommen. Die Garzeit dann verlängern, damit alle Knollen gar werden. Lecker sind auch Kombinationen aus Süßkartoffeln und Wurzelgemüse wie Pastinaken, Möhren oder Petersilienwurzeln. Wer Fett sparen möchte, lässt die Butter weg oder ersetzt sie durch etwas Joghurt; statt Sahne kann auch Milch unter das Püree gerührt werden. Für Abwechslung sorgen Zutaten wie gehackte Kräuter, Sesamsamen, geröstete Erdnüsse oder Cashewkerne, ausgebratene Speckwürfelchen, gehackte Oliven – einfach mal ausprobieren!



## SÜSSKARTOFFEL-FLAMMKUCHEN

350 g Weizenmehl Type 1050 + Mehl zum Ausrollen | 1 Pck. Trockenhefe | Salz | 1 TL flüssiger Honig | 2 EL Rapsöl | 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure | 250 g Süßkartoffeln | 2 kleine rote Zwiebeln | 200 g Schmand | Pfeffer | ¼ TL gemahlener Anis (nach Belieben)

**Elsässer Klassiker auf neue Art** 🌱

Für 4 Personen | 1 Std. Zubereitungszeit |

1 Std. Ruhezeit

Pro Portion ca. 520 kcal, 12 g E, 19 g F, 74 g KH

**1** Das Mehl mit der Trockenhefe in einer Rührschüssel vermischen. 1 TL Salz, den Honig, das Öl und das Mineralwasser dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen und aufgehen lassen.

**2** Inzwischen die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe oder Spalten schneiden. Den Backofen auf 250° vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

**3** Den Teig durchkneten und in vier Portionen teilen. Eine Portion auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen, etwa 25 cm großen Fladen ausrollen. Auf ein Blech legen, mit 50 g Schmand bestreichen, ein Viertel der Süßkartoffeln und der Zwiebeln darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Anis würzen. Den Fladen im Ofen (unten) ca. 10 Min. backen. Herausnehmen und weitere 3 Flammkuchen genauso zubereiten. Am besten die gebackenen Flammkuchen sofort genießen und auf den frischen Nachschub warten.





## KERNIGE PUFFER MIT KOMPOTT

2 Äpfel | 2 Birnen | 2 EL Zitronensaft | 2 EL brauner Zucker | 30 g getrocknete Cranberrys | 700 g Süßkartoffeln | 2 Zwiebeln | 3 Eier | Salz | Pfeffer | 30 g Sonnenblumenkerne | 30 g zarte Dinkelflocken | Rapsöl zum Braten

### Familien-Liebling

Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 410 kcal, 11 g E, 12 g F, 65 g KH

**1** Die Äpfel und die Birnen nach Belieben waschen oder schälen, vierteln und von den Kerngehäusen befreien. Die Viertel in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft und dem Zucker in einen Topf geben. Die Mischung ganz langsam zum Kochen bringen und 1 Min. köcheln lassen. In eine Schüssel umfüllen, die Cranberrys untermischen und das Kompott abkühlen lassen.

**2** Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen und grob raspeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Süßkartoffelraspel und die Zwiebelwürfel mit den Eiern, Salz, Pfeffer, den Sonnenblumenkernen und den Dinkelflocken in einer Schüssel gründlich vermischen.

**3** Etwas Rapsöl in einer oder zwei breiten beschichteten Pfannen erhitzen. Aus der Süßkartoffelmasse nach und nach 12 goldbraune Puffer braten. Dazu kleine Portionen in die Pfanne geben und kurz braten. Erst wenn die Unterseiten gut gebräunt sind, die Puffer vorsichtig wenden, damit sie nicht auseinanderfallen. Die Puffer mit dem Fruchtkompott auf Tellern anrichten und servieren.



## ZWIEBEL-CREMESUPPE

400 g Süßkartoffeln | 2 große Zwiebeln |  
1 EL Rapsöl | 2 EL Currypulver | 750 ml Gemüse-  
brühe | 1 Dose Kichererbsen (400 g) | 2 Früh-  
lingszwiebeln | 200 ml ungesüßter Pflanzen-  
drink (z. B. Hafer) | Salz | Pfeffer

**Vegan mit Kichererbsenschaum** 🌱

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 215 kcal, 6 g E, 5 g F, 34 g KH

**1** Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Das Öl in einem Topf leicht erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Den Großteil des Currypulvers darüberstäuben und anschwitzen, dann die Brühe dazugießen. Die Süßkartoffeln einrühren, die Brühe zum Kochen bringen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 12 Min. garen.

**2** Die Kichererbsen über einer Schüssel in ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen. Die Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

**3** Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Den Pflanzendrink einrühren. Die Kichererbsen und die Frühlingzwiebeln (bis auf einige grüne Ringe zum Garnieren) in die Suppe geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal aufkochen.

**4** Den Sud von den Kichererbsen mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig aufschlagen und mit etwas Salz würzen. Zum Servieren auf die Suppe geben, mit dem übrigen Currypulver bestäuben und mit den restlichen Frühlingzwiebelringen bestreuen.



## SÜSSKARTOFFEL-AVOCADO-SUPPE

500 g Süßkartoffeln | 1 Zwiebel | 1 EL Kokosöl (ersatzweise Rapsöl) | 1 kleine Knoblauchzehe | 500 ml Gemüsebrühe | 1 kleine rote Chilischote | 1 reife Avocado (nicht zu weich) | 2 EL Limettensaft | Salz | Pfeffer | 1 große Orange | 60 g Tortillachips

**Aus der Tex-Mex-Küche** 🌿

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 350 kcal, 4 g E, 20 g F, 37 g KH

**1** Die Süßkartoffeln und die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Süßkartoffeln dazugeben und anschwitzen, dann die Brühe dazugießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

**2** Inzwischen die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, entsteinen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft beträufeln. Die Chilistreifen untermischen und die Avocadowürfel mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Die Orange auspressen und den Saft unterrühren, die Suppe noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit der Avocadamischung toppen. Die Tortillachips etwas zerbröckeln und unmittelbar vor dem Servieren daraufgeben.



## KUBANISCHER GEMÜSETOPF

750 g Süßkartoffeln | 350 g Zucchini | 1 Stück Ingwer (ca. 30 g) | 2 Knoblauchzehen | 1 große Zwiebel | 1 rote Chilischote | 2 EL Rapsöl | 800 ml Gemüsebrühe | 60 g rote Linsen | 60 g 10-Minuten-Reis | Salz | Pfeffer | einige Stängel Koriandergrün | gemahlener Kreuzkümmel

### Pures Karibik-Feeling 🌿

Für 4 Personen | 40 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 330 kcal, 9 g E, 7 g F, 57 g KH

**1** Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen. Die Zucchini putzen und waschen. Süßkartoffeln und Zucchini in 2–3 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften

waschen und hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Öl in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen.

**2** Die Gemüsebrühe dazugießen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln, die Zucchini, die roten Linsen und den Reis hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.

**3** Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und nach Belieben hacken. Den Gemüsetopf mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken, auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit Koriandergrün bestreut servieren.



## SCHNELLES TEXAS-CHILI

500 g Süßkartoffeln | 1 Bund Schnittlauch |  
½ Bund Petersilie | 2 EL Rapsöl | 500 g Rinderhackfleisch | 1 Dose stückige Tomaten (400 g) |  
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 265 g) | Salz | Pfeffer | 2 TL gemahlener Kreuzkümmel | Tabasco | 200 g saure Sahne

### Scharf-milde Kombination

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 575 kcal, 38 g E, 29 g F, 41 g KH

**1** Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen, dann in 1–2 cm große Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen, das Hackfleisch dazugeben und unter häufigem Rühren krümelig anbraten. Die stückigen Tomaten und die Kidneybohnen samt Einlegesud dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer sowie dem Kreuzkümmel würzen und zum Kochen bringen. Die Süßkartoffelwürfel einrühren und das Chili zugedeckt bei kleiner Hitze 8–10 Min. köcheln lassen.

**3** Etwa die Hälfte der Schnittlauchröllchen und der gehackten Petersilie unter das Chili rühren und dieses mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Auf Schüsseln verteilen, die saure Sahne mit einem Esslöffel darauf verteilen und die restlichen Schnittlauchröllchen sowie die übrige Petersilie darüberstreuen.



## DIE SUPERKNOLLE IST DER NEUE LIEBLING

Mit ihr wird es nie langweilig – die Süßkartoffel schmeckt und begeistert in jeder Form, ob roh, gekocht, gebraten oder überbacken: Klassisch als Püree, Pommes oder Suppe, überraschend als Salat, Rohkost, Toast oder Knusper-Häppchen, gesund kombiniert in einer Bowl oder im One-Pot-Mix, und am Ende auch noch als feine Basis für Kuchen, Waffel oder Creme. Mit ihr wird die Alltagsküche ganz einfach, gesund und farbenfroh – eine echte Entdeckung!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Bunte Vielfalt:** Gesund und lecker an jedem Tag

**Unkomplizierter Einkauf:** In jedem Supermarkt zu finden



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6466-7



9 783833 864667



[www.gu.de](http://www.gu.de)

