





Guillaume Marinette

Süßkartoffel

**DIE
BESTEN REZEPTE**

Fotos: David Japy
Layout: Christine Legeret

Bassermann

Inhalt

Süßkartoffel-
Hummus
S. 4

Süßkartoffel-
aufstrich
S. 6

Süßkartoffel-
bällchen
S. 8

S. 10
Kroketten mit
Überraschung!

S. 12
Überbackene
Süßkartoffel-
scheiben

Süßkartoffel-
pommes mit
Camembert
S. 14

S. 16 *Herzhaft*
Süßkartoffel-
küchlein

Süßkartoffel-
Focaccia
S. 18

Gefüllter
Blätterteigzopf
S. 20

Tortillas S. 22

Süßkartoffel
pizza S. 24

Süßkartoffel-
Brokkoli-Quiche
S. 26

S. 28
Süßkartoffel-
Mangold-Quiche

Überbackene
Süßkartoffeln
S. 30

S. 32
Fischfrikadellen

Zucchini-
Süßkartoffel-Puffer
S. 34

Süßkartoffelburger
S. 36

S. 38

Buddha Bowl

Gebackene

Süßkartoffeln

S. 40

S. 42

*Süßkartoffel-
Kokos-Suppe*

S. 44

*Zitroniges
Süßkartoffelpüree*

Süßkartoffel-

Gnocchi S. 46

Süßkartoffelcurry

S. 48

S. 50

*Süßkartoffel-
auflauf*

S. 52

Gemüsegratin

Herzhafter

*Süßkartoffel-
Crumble*

S. 54

Gemüselasagne

S. 56

Zucchini-

Süßkartoffel-

Röllchen

S. 58

Süßkartoffelwaffeln

S. 60

S. 62

Süßkartoffel-

Pancakes

S. 64

Süßkartoffel-

Tarte

Süßkartoffel-

Brownies

S. 66

S. 68

Süßkartoffeltorte

Apfel-Süßkartoffel-

Kompott

S. 70

Süßkartoffel-Hummus

VORBEREITEN: 5 MIN. | GAREN: 15 MIN.

FÜR 6 PERSONEN

FÜR DEN HUMMUS

300 g Süßkartoffeln
2 Knoblauchzehen
500 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
50 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL frisch gehackter Koriander
60 g Tahini oder 30 g weiße Sesamsaat und 2 EL Sesamöl
½ TL Kreuzkümmelsamen
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUM GARNIEREN

2 TL Olivenöl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL Kichererbsen
50 g gegarte Süßkartoffeln, gewürfelt
2 EL Korianderblätter

ZUBEREITUNG

- Die Süßkartoffeln schälen, würfeln und garen (dämpfen oder in Salzwasser kochen). Abdampfen lassen.
- Für den Hummus die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Mit den anderen Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In eine Servierschale füllen.
- Den Hummus mit dem Olivenöl beträufeln. Mit Kreuzkümmelsamen, Kichererbsen, Süßkartoffelwürfeln und etwas Koriander bestreuen.
- Mit Pita-Brot, Rohkost oder Tortillas servieren.





Süßkartoffelaufstrich

VORBEREITEN: 5 MIN. | GAREN: 15 MIN.

FÜR 6 PERSONEN

250 g Süßkartoffeln
200 g Karotten
60 g Cashewmus (ungesalzen)
50 ml Walnussöl
70 ml Wasser
1 TL Currypulver
einige Blätter Koriander
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Süßkartoffeln und Karotten schälen und grob würfeln.
- Das Gemüse in einem Topf mit Salzwasser etwa 15 Minuten sehr weich kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Das Gemüse mit den restlichen Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Aufstrich in eine Schale füllen und vorzugsweise gekühlt servieren.
- Er schmeckt zu Grissini, Rohkost, frischem Bauernbrot oder in Wraps.



