







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 Herzhafe
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 Currysauce
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.



