



Wissenswertes



TIPP

Schadhafte Stellen sollten vor der Verarbeitung großflächig **weggeschnitten** oder **geschält** werden.



Süßkartoffeln sind **genussfähig**, wenn sie keinen **fauligen** oder **muffigen** Geruch haben.



Süßkartoffeln sollten **fest** sein, **ohne matschige** Stellen.



Frische Süßkartoffeln haben **keine dunklen Flecken** oder Risse.

Lagerung



- Süßkartoffeln sollten an einem **kühlen (unter 15°C)**, **trockenen** und **dunklen Ort** aufbewahrt werden. Dadurch bleiben sie möglichst lange haltbar. Ein **Keller** oder eine **Speisekammer** eignen sich gut.
- **Gekochte Süßkartoffeln** können im **Kühlschrank** gelagert und innerhalb von 3-5 Tagen gegessen werden.

Vor- und Zubereitung



- Süßkartoffeln sollten **gut gewaschen** werden, um Schmutz zu entfernen. Eine Bürste kann helfen, die erdigen Knollen zu reinigen.
- Süßkartoffeln können **mit oder ohne Schale** verwendet werden. Sie lassen sich in **Scheiben, Würfel** oder **Stifte** schneiden.
- Süßkartoffeln sollten **gekocht** werden. Sie können aber auch **gebacken, geröstet, püriert** oder **gegrillt** werden und eignen sich gut für Gerichte wie **Eintöpfe**, als **Beilagen** oder als Zutat in Salaten und Aufläufen.

Ideen für Mahlzeiten



- **In Scheiben, Würfel oder Stifte geschnitten:** Süßkartoffeln eignen sich gut als Beilage zu Mahlzeiten oder als farbenfrohe Ergänzung zu Eintöpfen und Salaten. Geröstet oder frittiert können sie auch eine gute Alternative zu herkömmlichen Erdäpfelchips oder Pommes sein.
- **Gehackt oder geraspelt:** Ideal für die Zubereitung von Rösti, Puffer oder als Zutat in Brot. Sie bringen Süße in eine Mahlzeit.
- **Püriert:** Sie können als Basis für cremige Suppen oder als Püree verwendet werden.



Süßkartoffel-Eintopf

3 Süßkartoffeln (ca. 600g) schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. 4 Karotten in gleich große Stücke schneiden. Die Süßkartoffeln und die Karotten in einem Topf mit 2-3 Häferln Wasser, 1 TL Salz und 1 Suppenwürfel für ca. 10 Min. weichkochen. Dann 4 große Tomaten gewürfelt und 1 Häferl Erbsen zu den Süßkartoffeln geben und nochmals ca. 10 Min. köcheln lassen. Jetzt noch Salz und Pfeffer dazugeben. Mit 2 EL Sauerrahm oder Joghurt servieren. Schmeckt besonders gut mit Gebäck oder Brot!
4 Portionen | 40 Minuten



Süßkartoffel-Pommes

3 Süßkartoffeln (ca. 600g) schälen und in Stifte schneiden und mit 2 EL Öl, 1 Prise Salz, Pfeffer und Kräutern (wie z.B. Thymian, Rosmarin oder Chili) in einer Schüssel vermischen. Backpapier auf ein Backblech legen. Die Süßkartoffeln darauf verteilen und bei 200 Grad für ca. 20-25 Min. backen, bis sie knusprig sind.
4 Portionen | 30 Minuten



Süßkartoffel-Curry

3 Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken, in einer Pfanne mit 2 EL Öl für ca. 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten. Dann auch die Süßkartoffelwürfel dazugeben, mit 1 TL mildem Currypulver vermischen und kurz anbraten. 1 Dose Kichererbsen und 1 Dose Kokosmilch dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Am Schluss mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und z. B. mit Reis servieren. Frische Kräuter wie Petersilie oder Koriander passen gut dazu.
2 Portionen | 35 Minuten

