

Süßkartoffel - Gerichte

Süßkartoffelsuppe



Zutaten:

3 große Süßkartoffeln, 3 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 500g Möhrchen, 2 EL Öl, 1EL Gemüsebrühe
Lorbeerblatt, Muskat (Pulver oder frisch gerieben), Pfeffer (aus der Mühle),
Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Liebstöckel,), Soja cuisine

Möhren säubern, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfelchen schneiden.

Knoblauchzehen enthäuten und durch eine Presse drücken.

Süßkartoffeln waschen und in 4 cm große Stücke teilen.

Wenig Öl in einem Topf erhitzen, die Möhrchen anbraten.

Zwiebeln zu den Möhrchen geben und glasig werden lassen.

Den Knoblauch über dem gebratenen Gemüse verteilen, alles miteinander verrühren
und einen Moment weiter braten lassen.

Süßkartoffelstückchen, Lorbeerblatt, Gemüsebrühe und Wasser hinzugeben.

Das Gemüse nun weich köcheln (ca. 20 – 30 Minuten), schließlich vom Herd nehmen.

Mit dem Pfeffer, Muskat, den Kräutern würzen und alles mit einem Pürierstab pürieren.

Etwas Soya cuisine für eine cremigere Konsistenz unterrühren.

Als leckere knackige Suppenzugabe Croutons oder Backerbsen.

Süßkartoffeln – Linsen - Suppe



Zutaten:

600 g Süßkartoffel, 100 g rote Linsen

200 ml Kokosmilch, 500-750 ml Wasser

Curry-Pulver, 1/4 TL Kurkuma, 3 cm Ingwer gerieben

Meersalz, Senf, frischer Koriander

Ingwer säubern und kreisförmig mit einer Reibe fein reiben.

Süßkartoffel schälen und in 1 cm-Würfel schneiden.

Rote Linsen in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen, in den Topf geben und gleich mit
Kokosmilch und Wasser aufgießen. Curry-Pulver, Kurkuma, Ingwer und Süßkartoffel hinzufügen
und für ca. 30 Min. köcheln lassen. Sind die Linsen und Süßkartoffeln weich, mit Meersalz und
Senf abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit frischem Koriander garnieren.

Info:

Süßkartoffeln werden gelegentlich auch Batate genannt und sind eigentlich keine Kartoffeln,
sondern ein Windengewächs.

Süßkartoffeln haben einen positiven Einfluß das Cholesterin zu senken, den Blutzuckerspiegel zu
regulieren und können durch ihren Kaliumgehalt den Blutdruck stabilisieren.