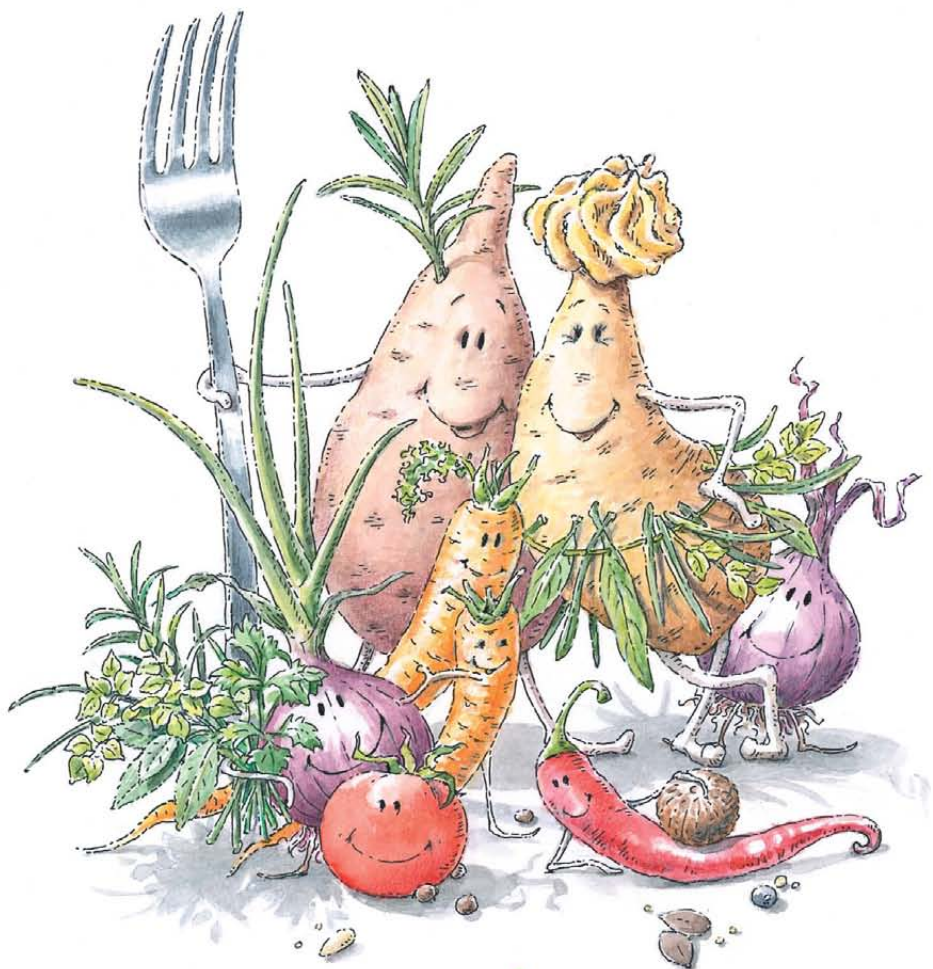


fantastisch  
vegetarisch

Herbert Walker

# Süßkartoffeln

Vollwertig kochen und backen



pala  
verlag

Herbert Walker

Süßkartoffeln

Herbert Walker

# *Süßkartoffeln*

Vollwertig kochen und backen  
fantastisch vegetarisch

Illustriert von Margret Schneevoigt



*pala*  
verlag

# Inhalt

<i>Liebe Freunde der Vollwertküche</i> .....	7
<i>Die Süßkartoffel</i> .....	8
Herkunft .....	8
Anbau, Verkauf und Lagerung .....	9
Geschmack und Inhaltsstoffe .....	10
Grundrezepte .....	11
<i>Hinweise zu den Rezepten</i> .....	12
<i>Salate und Vorspeisen</i> .....	14
<i>Suppen</i> .....	24
<i>Eintöpfe</i> .....	36
<i>Hauptgerichte</i> .....	50
<i>Spätzle und Nudeln</i> .....	82
<i>Küchle und Co.</i> .....	88
<i>Beilagen</i> .....	100
<i>Süßes</i> .....	110
<i>Kuchen</i> .....	120
<i>Aufstriche</i> .....	130
<i>Der Autor</i> .....	137
<i>Rezeptindex</i> .....	138



## *Liebe Freunde der Vollwertküche,*

obwohl die Süßkartoffel in den letzten Jahren bei uns bekannter geworden ist, erkundigte sich eine ältere Dame beim Anblick meines Einkaufs, darunter Süßkartoffeln, an der Kasse meines Gemüsehändlers bei der Verkäuferin: »Was ist denn das? Was kann man damit machen?«

An der Antwort waren noch weitere Personen in der kleinen Warteschlange interessiert, doch mit der Aussage »Das sind Süßkartoffeln« konnten die Zuhörer nicht viel anfangen. Für eine ausführliche Erklärung reichte im Trubel der Samstagseinkäufe die Zeit nicht aus. Damit war aber die Idee zu diesem Buch geboren und ich beeilte mich, heimzukommen. Denn obwohl eine Menge anderer Arbeit auf mich wartete, wollte ich sofort aufschreiben, welche Verwendungsmöglichkeiten und Rezepte mir einfielen und ob es für ein Kochbuch reichen würde.

Zu Hause notierte ich alles, woran ich während der Heimfahrt gedacht hatte, und dann war klar: Ich schreibe das Buch, denn die Süßkartoffel ist eine Knolle, die nicht nur Genuss verspricht, sondern ihn auch bereitet. Bereichern Sie deshalb Ihren Speiseplan durch Süßkartoffeln.

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Freude beim Kochen und Essen – und denken Sie daran: Kochen ist gelebte Kreativität, und wagen Sie auch die eine oder andere Abweichung von meinen Rezepten und Anregungen.

Ihr

*Isabel Weller*



Als Schwabe bin ich ein Fan von Kartoffelsalat, und ganz bunt schmeckt er besonders gut – vor allem, wenn ein Teil der Kartoffeln durch Süßkartoffeln ersetzt wird.

## Bunter Kartoffelsalat ☀️☀️

<i>400 g festkochende Kartoffeln</i>	und
<i>300 g Süßkartoffeln</i>	in Wasser mit
<i>etwas Salz</i>	20–25 Minuten gar kochen. Aus dem Wasser nehmen, schälen, dann in dünne Scheiben schneiden.
<i>½ rote Zwiebel</i>	schälen, klein schneiden und in
<i>1 EL Erdnussöl</i>	anbraten.
<i>100 ml Gemüsebrühe</i>	zur Zwiebel geben und einige Minuten dünsten, dann über die Kartoffeln und Süßkartoffeln geben. Mit Salz,
<i>frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer</i>	und
<i>frisch geriebenem Muskat</i>	würzen. Dann
<i>2 EL Obstessig</i>	und
<i>4 EL Rapsöl</i>	zu den Kartoffeln und Süßkartoffeln geben, alles gut durchmischen.
<i>1 herben Apfel</i>	entkernen und würfeln,
<i>1 kleinen Rettich</i>	und
<i>½ Gurke</i>	in Scheiben schneiden und
<i>1–2 Tomaten</i>	vierteln oder achteln. Apfel, Rettich, Gurke und Tomaten zu den Kartoffeln geben. Alles gut durchmischen, eventuell nachwürzen und noch Essig und Öl dazugeben. Vor dem Servieren 30 Minuten durchziehen lassen.



### *Tipps*

- Sie können auch Pilze – roh oder angebraten – dazugeben, oder würfeln Sie Tofu, braten diesen in etwas Öl an und bereichern damit den Salat.
- Die Gurke können Sie durch Zucchini ersetzen, gut machen sich in Streifen geschnittene Paprikaschoten (grün, gelb und rot). Im Winter können Sie Chinakohl, Chicorée, Möhre oder fein gehobelten Weißkohl statt Gurke, Rettich und Tomate verwenden.
- Vorzüglich mundet der Salat mit gutem Leinöl, das aber wirklich frisch sein muss, denn sonst schmeckt es leicht nach Fisch.
- Nehmen Sie für Kartoffelsalat immer festkochende Kartoffeln. Obwohl sich viele dieser Sorten gut eignen, bevorzuge ich für diesen Salat immer noch die alte Sorte 'Sieglinde'. Verwenden Sie die Kartoffeln und Süßkartoffeln auch einmal gerieben oder grob geraspelt, dafür eignen sich bereits am Vortag gegarte Knollen. Sie werden überrascht sein, wie sich die Art des Zerkleinerns auf den Geschmack auswirkt.
- Tipps für nicht vegane Varianten: Braten Sie die Zwiebel in Butter an. Oder geben Sie 1–2 EL saure Sahne oder Joghurt in die Marinade. Geben Sie nach Geschmack ein in Scheiben geschnittenes hart gekochtes Ei dazu, ebenso gut passt 100 g gewürfelter Emmentaler oder Feta.





Eine Redewendung sagt: An apple a day keeps the doctor away. Ein Apfel pro Tag ist leicht zu erreichen, denn es gibt nur wenig Obst, das sich so vielfältig verwenden lässt wie der Apfel. Er passt sowohl zu süßen als auch zu pikanten Gerichten gut.

## Apfel-Lauch-Suppe ☀

*500 g Süßkartoffeln*

*750 ml Gemüsebrühe*

*1 säuerlichen Apfel*

*1 kleine Stange Lauch*

*1 getrocknete Chilischote*

*Kräutersalz,*

*frisch gemahlenem*

*schwarzen Pfeffer,*

*Paprikapulver,*

*gerebeltem Oregano*

*Ingwerpulver*

*100 g Mascarpone*

*½ Bund Schnittlauch*

schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In

aufkochen und gut 10 Minuten dünsten.

fein reiben,

halbieren und in schmale Streifen

schneiden. Apfel und Lauch nach gut

5 Minuten Kochzeit zu den Süßkartoffeln

geben.

dazugeben und mit

und

kräftig würzen, mehrmals umrühren.

Vom Herd nehmen und

unterrühren. Gegebenenfalls die

Chilischote wieder herausnehmen.

fein schneiden und die Suppe vor dem

Servieren damit bestreuen.

### Tipps

- Wählen Sie statt Mascarpone einmal einen anderen Frischkäse oder saure Sahne. Bei veganer Ernährung eignet sich statt Mascarpone sehr gut Tofu, püriert mit etwas Apfelsaft.
- Statt des Lauchs können Sie 2–3 Frühlingszwiebeln oder 1–2 rote Zwiebeln nehmen.

# Eintöpfe

Mit knackigem Gemüse ist mancher Eintopf ein Gedicht. Früher mochte ich Eintöpfe gar nicht, denn ich kannte sie nur zerkocht und pappig. Früher? Auch heute wird Gemüse leider noch oft so zubereitet, wobei viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Dass es anders geht, zugleich lecker schmeckt und gesund ist, erfahren Sie beim Zubereiten und Genießen der folgenden Eintopfgerichte.





Hier können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und alles Gemüse verwenden, das Sie gerade im Hause haben. Daher sind die aufgeführten Sorten nur Vorschläge.

## Gemüseeeintopf ☀ ☀

750 g Süßkartoffeln

etwas Salz

500 g Blumenkohl

200 g Brokkoli

1 kleine Zwiebel

2 EL Erdnussöl

500 ml Gemüsebrühe

100 g Lauch

Kräutersalz

Paprikapulver,

frisch geriebenem Muskat,

frisch gemahlenem

schwarzen Pfeffer

Currypulver

1 TL Sonnenblumenkerne

gehackter Petersilie

in Wasser mit

etwa 25 Minuten köcheln lassen.

und

in Röschen teilen.

schälen, fein würfeln und in

anbraten. Die Röschen zur Zwiebel geben, dann

zugeben, aufkochen und gut 5 Minuten köcheln lassen.

in feine Streifen schneiden. Die

gegarten Süßkartoffeln schälen und in

dünne Scheiben schneiden. Lauch und

Süßkartoffeln zum Röschengemüse geben,

mit

und

kräftig würzen.

einrühren, kurz aufkochen,

vom Herd nehmen und mit

bestreut servieren.

### Tipps

- Ersetzen Sie einen Teil der Süßkartoffeln durch Kartoffeln oder geben Sie noch etwas Sellerie, Möhre oder Kohlrabi dazu.
- Für eine nicht vegane Variante bestreuen Sie den Eintopf vor dem Servieren mit geriebenem Hartkäse oder rühren Sie 2–3 EL Joghurt ein.



Bei diesem Gericht müssen Sie genau aufpassen, damit Sie den richtigen Zeitpunkt beim Backen der Süßkartoffeln nicht verpassen: Nimmt man sie zu früh aus dem Ofen, lässt sich das Innere der Süßkartoffeln nicht herauslösen, wartet man zu lange, kann die ganze Knolle zerfallen. Also immer im Auge behalten und mit einer dicken Nadel die Weichheit prüfen.

## Gefüllte Süßkartoffeln ☀ ☀

4 Süßkartoffeln  
zu je etwa 300 g

Olivenöl

150 g Brokkoli  
150 ml Gemüsebrühe

100 g Tofu  
Kräutersalz,  
Paprikapulver,  
Currypulver,  
frisch gemahlenem  
schwarzen Pfeffer  
geredeltem Basilikum

der Länge nach durchschneiden,  
die Schnittflächen mit  
bepinseln und mit dieser Seite auf ein  
mit Backpapier belegtes Backblech legen.  
Im Backofen bei 180 °C je nach Dicke  
30–40 Minuten backen.

klein schneiden, mit  
aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln  
lassen. Brokkoli mit Gemüsebrühe und  
pürieren, mit

und  
kräftig würzen. Die Süßkartoffeln aus  
dem Ofen nehmen und das Innere bis auf  
einen 1 cm breiten Rand mit einem Löffel  
herauskratzen und klein hacken. Diese  
Masse unter die Brokkoli-Tofu-Mischung  
heben, gegebenenfalls nachwürzen.  
Die Süßkartoffeln damit füllen und im  
Backofen nochmals 10–15 Minuten  
backen. Herausnehmen und servieren.



### Tipps

- Statt Brokkoli kann man fein geriebene Zucchini verwenden, diese müssen vorher nicht unbedingt gedünstet werden.
- Eine nicht vegane Variante entsteht, wenn Sie anstelle des Tofus geriebenen Käse wählen oder die Tofumischung mit Käse bestreuen.
- Dazu passt gut eine Tomatensoße (siehe Seite 72) oder eine Käsesoße, Kohlpüree oder, weniger aufwendig, ein Sojajoghurt. Falls Sie eine Käsesoße dazu servieren, lassen Sie den Käse in oder auf der Füllung besser weg.





»Halb und halb« meint zum einen das Verhältnis Kartoffeln zu Süßkartoffeln, zum anderen das von rohen zu gekochten Knollen. Bei diesem Gericht sollten Sie unbedingt auf die Kartoffelsorte achten, mit festkochenden Sorten klappt es nicht so gut. Wichtig ist außerdem, die Süßkartoffeln genügend auszupressen, damit die Klöße nicht zu weich werden und im schlimmsten Fall beim Herausnehmen oder sogar schon im Wasser zerfallen.

## Kartoffelklöße halb und halb

350 g mehligkochende

Kartoffeln

etwas Salz

350 g Süßkartoffeln

125 g Weizen

1 Ei

frisch geriebenem Muskat

in Wasser mit

20–25 Minuten weich kochen, abschrecken, auskühlen lassen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.

schälen, fein reiben, kräftig auspressen und die Flüssigkeit wegschütten.

fein mahlen, 2 EL zum Wenden beiseite stellen. Das restliche Mehl mit den geriebenen Süßkartoffeln und den zerdrückten Kartoffeln mischen, mit zu einem Teig verkneten, mit Salz und würzen. Aus dem Teig mit bemehlten Händen Klöße von etwa 5 cm

Durchmesser formen und im beiseite gestellten Mehl wenden. 2–3 l Wasser leicht salzen und aufkochen. Die Klöße hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Herausnehmen und servieren.

### Tipps

- Reiben Sie die Süßkartoffeln auf ein Küchentuch, fassen Sie das Tuch von den Enden her zusammen und drücken es kräftig aus.
- Zu diesen Kartoffelklößen passen gut die Ingwer-Champignons von der nebenstehenden Seite oder Rahmpilze.

## Spätzle und Nudeln

Wer Schwaben ärgern will, bezeichnet ihr Nationalgericht als »Nudeln« – denn für uns gibt es einen himmelweiten Unterschied zwischen echten, am besten handgeschabten Spätzle und den Allerwelts-Nudeln, die mitunter ganz komische Formen haben, wie wir meinen. Manch eingefleischter Schwabe wird allerdings die Hände über dem Kopf zusammenschlagen ob der folgenden Veränderungen an seinem Nationalgericht. Aber wir Schwaben sind auch Tüftler und Erfinder. Daher präsentiere ich Ihnen hier einige Spätzle-Variationen, die mehr sind als einfache Beilagen.





In dieser ersten Variation verändere ich die Zutaten und füge dem Teig pürierte Süßkartoffeln zu. Wobei ich es für Nichtschwaben leichter mache und keine handgeschabten Spätzle beschreibe, sondern die einfache Variante mit dem Spätzlehobel. Eine Spätzlepresse würde ich bei diesem Teig aber nicht empfehlen.

## Süßkartoffelspätzle

*150 g Süßkartoffeln  
etwas Salz*

*50 ml Gemüsebrühe*

*300 g Dinkel*

*4 Eiern*

*Kräutersalz*

*frisch geriebenem Muskat*

*etwas Butter*

in Wasser mit je nach Dicke 15–20 Minuten kochen. Dann schälen und mit pürieren. fein mahlen, das Mehl mit dem Püree und kräftig zu einem Teig kneten. Mit und würzen. 2 l Wasser mit etwas Salz aufkochen, den Teig mit einem Spätzlehobel ins Salzwasser reiben, ab und zu umrühren, nochmals aufkochen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. In eine angewärmte Schüssel geben und dazugeben. Die Spätzle kurz in der Schüssel lockern und servieren.

### Tipps

- Geben Sie noch etwas Kurkuma oder Safran in den Teig, dann wird die Farbe der Spätzle noch intensiver.
- Statt Dinkel eignet sich auch Weizen, noch würziger werden die Spätzle, wenn Sie ein Drittel des Dinkels oder Weizens durch Roggen ersetzen.





Wenn in einem Jahr die Stachelbeersträucher noch mehr Beeren tragen als in den Jahren zuvor, ist man oft auf der Suche nach einem neuen Rezept, so habe ich das folgende entwickelt, und es ist ein Genuss.

## Stachelbeerauflauf

600 g Süßkartoffeln  
etwas Salz

150 g gemahlenen Nüssen,  
100 ml weißem Traubensaft  
50 g Honig  
3 Eier

Zimtpulver

Butter

400 g Stachelbeeren

einige Butterflöckchen

in Wasser mit  
etwa 20 Minuten weich kochen,  
abkühlen lassen, dann schälen und durch  
die Kartoffelpresse drücken. Das Püree mit

und  
verrühren.  
trennen, die Eigelbe ebenfalls unterrühren,  
kräftig mit  
würzen. Die Eiweiße steif schlagen  
und vorsichtig unterziehen.  
Eine Auflaufform gut mit  
einfetten, dann ein Drittel des Teiges  
einfüllen.  
darauf verteilen und mit dem Rest des  
Teiges bedecken. Glatt streichen und  
darauf verteilen. Im Backofen bei 180 °C  
etwa 40 Minuten backen. Herausnehmen  
und servieren.

### Tipps

- Soll es einmal schneller gehen, müssen die Eier nicht getrennt werden, allerdings wird der Auflauf dann nicht ganz so locker.
- Wenn Sie keinen weißen Traubensaft haben, können Sie Birnensaft oder roten Traubensaft nehmen.
- Der Auflauf schmeckt auch mit Rhabarber und Johannisbeeren.
- Gut passt dazu Safransahne, eine Zimtsoße oder Vanillesoße.



Bei dieser Torte fasziniert das Ungewohnte, denn als wesentliche Bestandteile einer süßen Torte sind Kartoffeln und Süßkartoffeln ebenso wenig bekannt wie die Melone.

## Kartoffeltorte

150 g Kartoffeln  
250 g Süßkartoffeln  
etwas Salz

6 Eier  
50 g Honig  
1 Prise Salz  
150 g gemahlene Mandeln  
2 TL Weinstein-Backpulver

abgeriebene Schale  
von ½ Zitrone

150 g Honigmelonen-  
Fruchtfleisch

Butter  
20 g gemahlenen Nüssen

und  
in Wasser mit  
gut 25 Minuten weich kochen. Mit kaltem  
Wasser abschrecken und auskühlen lassen.  
Dann schälen und fein reiben oder durch  
die Kartoffelpresse drücken.  
trennen. Die Eigelbe mit  
und  
schaumig rühren.  
mit  
mischen. Nach und nach zum  
Eigelbschaum geben. Zugleich die  
dazugeben. Dann die Kartoffel-  
Süßkartoffel-Mischung zugeben.  
Die Eiweiße sehr steif schlagen und  
vorsichtig unter den Teig heben.

in knapp 1 cm große Würfel schneiden,  
austretende Flüssigkeit anderweitig  
verwenden. Eine Springform mit  
einfetten und mit  
ausstreuen. Knapp die Hälfte des Teiges  
einfüllen, dann die Melonenwürfel  
darauf verteilen, mit dem restlichen Teig  
abdecken und glatt streichen. Im Backofen  
bei 180 °C 50–60 Minuten backen.  
Herausnehmen und in der Form  
abkühlen lassen.



### Tipps

- Verwenden Sie statt Melone einmal halbierte Erdbeeren oder eine in Scheiben geschnittene Banane. Wenn Sie nur Süßkartoffeln nehmen, können Sie die Honigmenge auf 30 g reduzieren.
- In den Wintermonaten eignen sich eingeweichte Rosinen oder andere Trockenfrüchte sowie Orangeat und Zitronat gut. Besonders lecker wird die Torte mit Walnüssen anstelle der Mandeln.
- Gut passt dazu ungesüßte oder mit nur wenig Honig gesüßte Schlagsahne. Wenn Sie diese mit einer Prise Safran färben, ist dies noch attraktiver.

