



Süßkartoffeln
AUS NORTH CAROLINA



KUNTERBUNTER KÜCHENSPISS

für Groß und Klein



Gemeinsam kochen mit Süßkartoffeln aus North Carolina

Sweet Potatoes -

FARBENFROHES KNOLLENGEMÜSE FÜR DIE KINDERKÜCHE

Kinder lieben es bunt – auch wenn es ans Essen geht. Farbenfrohe Zutaten wie Süßkartoffeln aus North Carolina kommen daher wie gerufen für die Kinderküche. Ob selbstgemachtes Fingerfood in Form von knusprigen Pommes, als süße Pancakes oder als Füllung für köstliche Wraps – Süßkartoffeln mit ihrem leuchtend gelborangen Fruchtfleisch lassen sich mal herzhaft und mal süß genießen. Das Knollengemüse ist aufgrund seiner Farbe und seines nussig-süßlichen Geschmacks, der an Karotten oder Kürbis erinnert, ein optisches und kulinarisches Highlight – das schon den Kleinsten schmeckt.





Gemeinsam mit Mama und Papa kochen

Gemeinsames Kochen bringt Abwechslung in den Alltag und vermittelt Wissen. Spielerisch lernen die Kleinen beim Kochen Obst- und Gemüsesorten kennen und schätzen. Eine Süßkartoffel ist für kleine Kinderhände beeindruckend groß. Auch der Aha-Effekt beim Aufschneiden der Knollenfrucht könnte kaum größer sein. Denn unter der unscheinbar anmutenden rötlich-braunen Schale kommt ein leuchtendes Gelborange zutage. Kleine Köche, die bereits Erfahrung mit dem Messer haben, können sich beim Pommes-Schneiden oder auch beim Würfeln des Fruchtfleischs versuchen. Kochspaß für Groß und Klein ist garantiert, denn die gegarte Knolle lässt sich super zu Püree zerquetschen und dabei nahezu kleckerfrei verarbeiten.



Ein Stückchen

BUNT,
bitte!

Ich →

Süßkartoffel





Mit ihrem gelborangen Fruchtfleisch ist die Süßkartoffel aber viel mehr als nur ein optischer Hingucker. Unter ihrer Schale stecken viele Nährstoffe: Sie ist eine reichhaltige Quelle für Antioxidantien, einer der Top 3 Kalium-Lieferanten und reich an Ballaststoffen. Das Knollengemüse aus North Carolina ist außerdem reich an Vitamin A und seiner Vorstufe, dem Beta-Carotin. Es enthält Vitamin C, E, B6 und Folsäure sowie Pantothensäure und liefert Mineralstoffe wie Mangan, Kupfer, Kalium und Eisen.

Durch ihren niedrigen glykämischen Index trägt die Süßkartoffel, die zu den Windengewächsen zählt, außerdem zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei. 100 g Süßkartoffeln enthalten gerade einmal 86 kcal, bei 20 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß und 3 g Ballaststoffe. Das gelb-orange Gemüse ist frei von Fett und Cholesterin.



Rudi

GENUSS, der Spaß macht:



ROH,
GEKOCHT
ODER
ALS PÜREE



Roh ist die Süßkartoffel fest und saftig. Wem sie naturbelassen gut schmeckt, der kann gerne mehr probieren! Denn das Knollengemüse kann ohne Weiteres auch ungekocht verzehrt werden. Wer die Süßkartoffel als Stäbchen oder Würfelchen gart, stellt fest, dass sie weich und noch süßlicher wird. Ein fast cremiges Aroma, das nun auf der Zunge liegt! Im Ofen als Sticks gebacken, werden sie außen schön knusprig. Wer die gekochten Stückchen mit der Gabel oder einem Stampfer zerdrückt, hat ein köstliches Püree oder einen Brei. Dieser kann in Pfannkuchen-, Muffin-, Waffel- oder Gnocchiteig eingearbeitet werden und auch im Smoothie den Speiseplan bereichern.



NORTH CAROLINA
SWEET POTATOES
NATURALLY HEALTHY

Süßkartoffel Pancakes

mit
Sirup

Zutaten für 4 Personen

Sirup

insgesamt 400 g Süßkartoffeln
aus North Carolina
100 g feiner Zucker
150 ml Orangensaft
20 g Ahornsirup

Pfannkuchen

1 Orange, unbehandelt
2 Eier (Größe L)
50 g Sahnequark
50 g Kokosblütenzucker
2 Prisen Salz
50 g Mehl, Type 405
50 g Haferflocken, Feinblatt
2 TL Backpulver

Außerdem

80 g Butter zum Ausbacken
150 g Himbeeren zum Garnieren
Puderzucker und Minze zum
Garnieren, nach Wunsch

1. Für den Sirup 150 g Süßkartoffeln schälen, fein reiben und zusammen mit Zucker, Orangensaft sowie Ahornsirup auf 110 °C erhitzen. Dann durch ein feines Sieb passieren und abkühlen lassen.

2. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen (benötigt werden 80 ml). Die restlichen 250 g Süßkartoffeln schälen, würfeln und im Orangensaft weich kochen, dann abkühlen lassen.

3. Eier trennen. Süßkartoffelpüree mit Eigelb, Quark, Zucker, Orangensaft und -schale pürieren. Eiklar mit Salz steif schlagen. Mehl mit Haferflocken sowie Backpulver mischen und mit dem Eischnee unter die Süßkartoffelmasse heben.

4. In einer Pfanne kleine Pancakes in Butter ausbacken. Zusammen mit den Himbeeren und dem Sirup servieren und nach Wunsch mit Minze sowie Puderzucker garnieren.

Zubereitungszeit: 75 Minuten



GUT ZU WISSEN

Frische Süßkartoffeln sollten unverpackt dunkel, kühl und luftig gelagert werden. So sind sie einige Wochen haltbar. Blanchierte oder gekochte Knollen halten sich sieben Tage im Kühlschrank.



**NÄHRWERT-
ANGABEN
PRO PORTION:**

Energie: 610 kcal/ 2560 kJ

Eiweiß: 10 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 87 g



Download Rezept
und Rezeptfoto





**NÄHRWERT-
ANGABEN**

PRO PORTION:

Energie: 330 kcal/

1380 kJ

Eiweiß: 6 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 23 g

Download Rezept
und Rezeptfoto



Süßkartoffel Muffins

Zutaten für 12 Stück

ca. 300 g Süßkartoffeln
aus North Carolina
200 g Walnusskerne
insgesamt 100 ml Honig, vor-
zugsweise Orangenblütenhonig
20 g Butter
30 g Schlagsahne
80 ml Walnussöl
50 g Macadamiacrème
2 Eier (Größe L)
2 Zweige Rosmarin
125 g Mehl, Type 405
50 g Haferflocken, Feinblatt
2 TL Backpulver
1 TL Zimtblütenpulver,
ersatzweise Zimtpulver
¼ TL Vanillepulver
2 Prisen Salz

Außerdem

12 Papierförmchen

1. Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln in Alufolie wickeln und ca. 60 - 80 Minuten im Ofen garen (Garprobe!). Anschließend herausnehmen und das Fruchtfleisch auslöffeln – benötigt werden 200 g.

2. Walnüsse grob hacken oder zerbrechen und in einer Pfanne (oder im Ofen) ohne Fett leicht rösten, dann mit 40 ml Honig, Butter und Sahne karamellisieren. Anschließend auf Backpapier abkühlen lassen und nochmals grob hacken.

3. Süßkartoffeln mit Walnussöl, Macadamiacrème, dem restlichen Honig und Eiern pürieren. Rosmarinnadeln von den Zweigen abstreifen und fein schneiden. Mit Mehl, Haferflocken, Backpulver, Zimtblütenpulver, Vanillepulver sowie Salz vermengen und mit Hilfe eines Löffels unter das Süßkartoffelpüree heben. Zuletzt die Hälfte der karamellisierten Walnüsse unterheben.

4. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Den Teig auf die Papierförmchen verteilen und die restlichen Walnüsse oben drauf platzieren. Die Muffins 22 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen, dann herausnehmen und noch warm genießen.

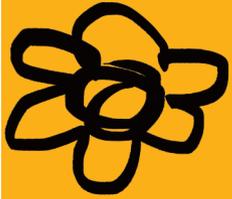
Zubereitungszeit: 30 Minuten + 100 Min. Backzeit

GUT ZU WISSEN

Süßkartoffelpüree macht Gebäckteig locker und saftig, sodass man insgesamt weniger Fett benötigt.



Süßkartoffel Smoothie mit Walnussmilch



1. Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln in Alufolie wickeln und ca. 60 - 80 Minuten im Ofen garen (Garprobe!). Anschließend herausnehmen und das Fruchtfleisch auslöffeln – benötigt werden 200 g.

2. Walnüsse mit 450 ml Wasser sehr fein pürieren, dann durch ein feines Sieb passieren.

3. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern trennen und klein schneiden. Limetten auspressen.

4. Alles zusammen nochmals sehr fein pürieren und mit Limettensaft sowie Zimt abschmecken.

Zubereitungszeit: 60 Minuten + 4 Stunden Gar- und Backzeit



TIPP:

Süßkartoffeln am Vorabend garen.

Zutaten für 4 Smoothies à 200 ml

300 g Süßkartoffeln aus
North Carolina
200 g Walnusskerne
1 Flug-Mango, reif
2 Limetten
Zimtpulver



NÄHRWERT- ANGABEN PRO PORTION:

Energie: 410 kcal/ 1720 kJ
Eiweiß: 8 g
Fett: 32 g
Kohlenhydrate: 23 g



Download Rezept
und Rezeptfoto



Süßkartoffel

ABC

A

ANBAU: 2.
*Woher kommen
eigentlich Süßkartoffeln?*

Süßkartoffeln wurden schon von den Ureinwohnern in Amerika angebaut. Besonders gut wachsen die gelborangen Knollen im Bundesstaat North Carolina, der recht weit südlich an der Küste liegt. Das liegt daran, dass das Wetter dort so gut ist und die Bauern ihre Süßkartoffeln selbst sehr gerne mögen: deswegen geben sie sich nämlich beim Anbau und der Ernte richtig viel Mühe!



U.S.A

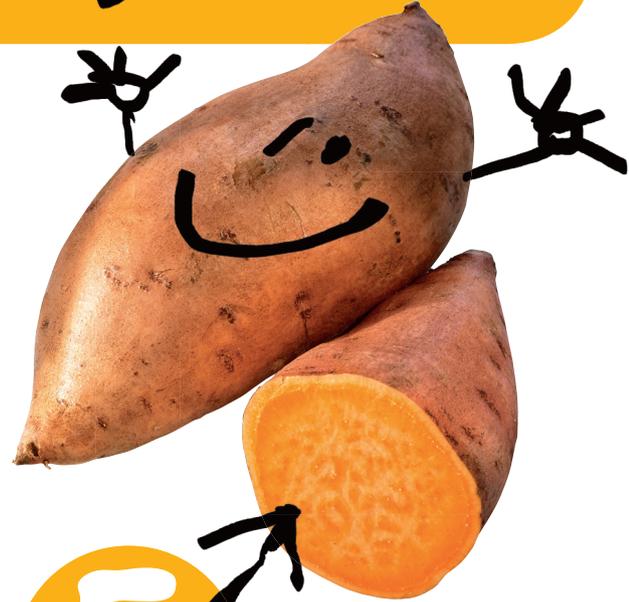
NEW YORK CITY

WASHINGTON D.C.



NORTH CAROLINA

FLORIDA



F

FARBE:
*Warum sind
Süßkartoffeln
orange?*

Süßkartoffeln enthalten sehr viel Beta-Carotin. Das ist ein natürlicher Farbstoff, der vielen Obst- und Gemüsesorten eine gelborange bis rötliche Farbe verleiht. Paprika oder Möhren enthalten auch sehr viel Beta-Carotin. Das ist übrigens nicht einfach nur hübsch anzusehen, das Beta-Carotin ist sehr nützlich: es kann vor Sonnenbrand schützen und sorgt dafür, dass Menschen gut sehen können.

K

KOCHEN:

Wie kocht man Süßkartoffeln?



Süßkartoffeln kochen ist super leicht, und es gibt ganz viele tolle Möglichkeiten, wie man aus den Knollen ein leckeres Mittagessen zaubern kann. Ein Süßkartoffelpüree zum Beispiel oder leckere Muffins. Sogar knusprige Pommes kann man aus Süßkartoffeln zubereiten. Am besten einfach durchprobieren und zusammen mit der Familie das allerbeste Lieblingsrezept küren.

P

POWER:

Warum machen Süßkartoffeln fit?

Süßkartoffeln sind super lecker und dabei auch noch richtige Powerpakete! Das liegt daran, dass sie viele Kohlenhydrate und Ballaststoffe enthalten. Diese liefern uns Energie und sorgen dafür, dass wir lange satt bleiben. Das ist besonders wichtig, wenn nachmittags zum Beispiel noch ein wichtiges Fußballspiel ansteht.

LECKER

Z

ZUCKER:

Warum schmecken Süßkartoffeln so süß?

Süßkartoffeln sind ein Gemüse, schmecken aber erstaunlich süß – sind sie also doch eher eine Süßigkeit? Nein, eine Süßigkeit sind sie natürlich nicht, aber die Knollen enthalten Stärke. Nach der Ernte lässt man die Süßkartoffeln einfach eine Weile liegen und dabei wandelt sich die Stärke in Zucker um. Aber keine Sorge, Süßkartoffeln sind trotzdem super gesund: es entsteht nämlich nur ein bisschen Zucker, aber sonst sind die Knollen vollgepackt mit Vitaminen und viel Power!



Süßkartoffel

Wraps



Zutaten für 4 Personen

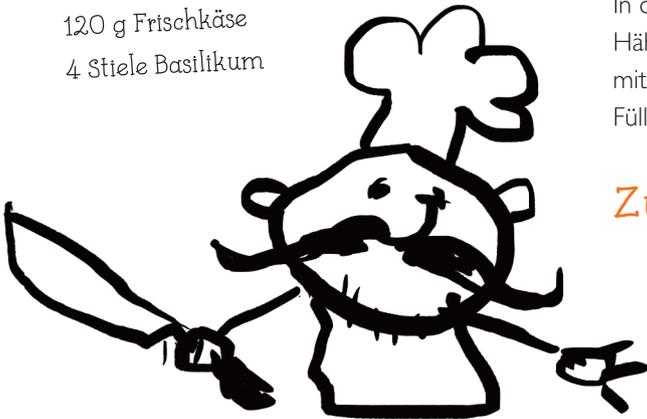
250 g Süßkartoffeln aus
North Carolina
1 mittelgroße rote Zwiebel
250 g Hähnchenbrustfilet
1 Avocado (z.B. Sorte Hass)
2 EL Limettensaft
1 Radicchio (ersatzweise
1-2 Römervelutblätter)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Currypulver
4 Weizen-Tortilla (je 63,3 g)
120 g Frischkäse
4 Stiele Basilikum

1. Süßkartoffeln schälen, längs halbieren und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Hähnchenbrust ebenfalls quer in dünne Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden und vorsichtig mit 1 EL Limettensaft mischen. Radicchio putzen, waschen und die Blätter trocken schleudern.

2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin bei starker bis mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

3. Tortillas nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, mit Frischkäse bestreichen und dabei einen 1 cm breiten Rand freilassen. In der Mitte mit Radicchio, Avocado, Süßkartoffeln, Zwiebeln und Hähnchen belegen. Mit dem restlichen Limettensaft beträufeln und mit Basilikumblättern bestreuen. Tortillas an einer Seite etwas über die Füllung klappen, dann aufrollen und evtl. in Butterbrotpapier wickeln.

Zubereitungszeit: 30 Minuten





NÄHRWERT-
ANGABEN
PRO PORTION:

Energie: 475 kcal / 1988 kJ
Eiweiß: 22 g
Fett: 31 g
Kohlenhydrate: 26 g

Download Rezept
und Rezeptfoto





Download Rezept
und Rezeptfoto



Süßkartoffelwaffeln mit Kürbis-Quark

Zutaten für 8 Waffeln

250 g Süßkartoffeln aus North Carolina
100 g durchwachsener Speck
25 g Rauke
4 EL Kürbiskerne
500 g Magerquark
80-100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
Salz, Pfeffer
3 EL Kürbiskernöl
4 Eier (Größe M)
30 g Weichweizengrieß
100 g Mehl
Muskat
1 EL neutrales Öl



NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION:

Energie: 290 kcal / 1210 kJ
Eiweiß: 20 g
Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 22 g

1. Den Backofen auf 220 °C (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, nass in Alufolie wickeln und im heißen Ofen auf dem Rost 50 Minuten garen.

2. Inzwischen den Speck fein würfeln, in einer beschichteten Pfanne knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rauke putzen, waschen und fein schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. 2 EL Quark beiseite stellen. Restlichen Quark mit Mineralwasser cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rauke, die Hälfte der Kürbiskerne, sowie 2 EL Kürbiskernöl unter den Quark mischen.

3. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und pellen. Anschließend mit einer Gabel fein zerdrücken und etwas abkühlen lassen. Eier trennen, Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Süßkartoffelbrei mit Eigelb, 2 EL Quark, Grieß und Mehl gut verrühren. Speck unterrühren. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den Eischnee unterheben.

4. Waffeleisen vorheizen und sparsam mit Öl bepinseln. 2 EL Teig pro Waffel hineingeben und ca. 5 Minuten goldbraun backen. Weitere Waffeln ebenso backen. Die restlichen Kürbiskerne auf den Quark streuen und mit 1 EL Kürbiskernöl beträufeln. Süßkartoffelwaffeln mit Kürbis-Quark servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Gar- und Backzeit



Süßkartoffel * Sticks

Zutaten für 4 Personen

1 kg Süßkartoffeln aus North Carolina
8 Stiele Thymian
4 Streifen Bio Zitronenschale
2 EL Olivenöl

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION:

Energie: 300 kcal / 1260 kJ
Eiweiß: 3 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 48 g

TIPP: Dazu passt Schnittlauchquark.

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln schälen und längs in 0,5 cm dicke, gleichmäßige Stifte schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen.

2. Süßkartoffelstifte in einer großen Schüssel mit Thymian, Zitronenschale, Öl und Salz mischen. Alles gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Süßkartoffeln im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15-18 Minuten hellbraun backen. Mit Kräuterquark sofort servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten + 18 Minuten Backzeit





Download Rezept
und Rezeptfoto



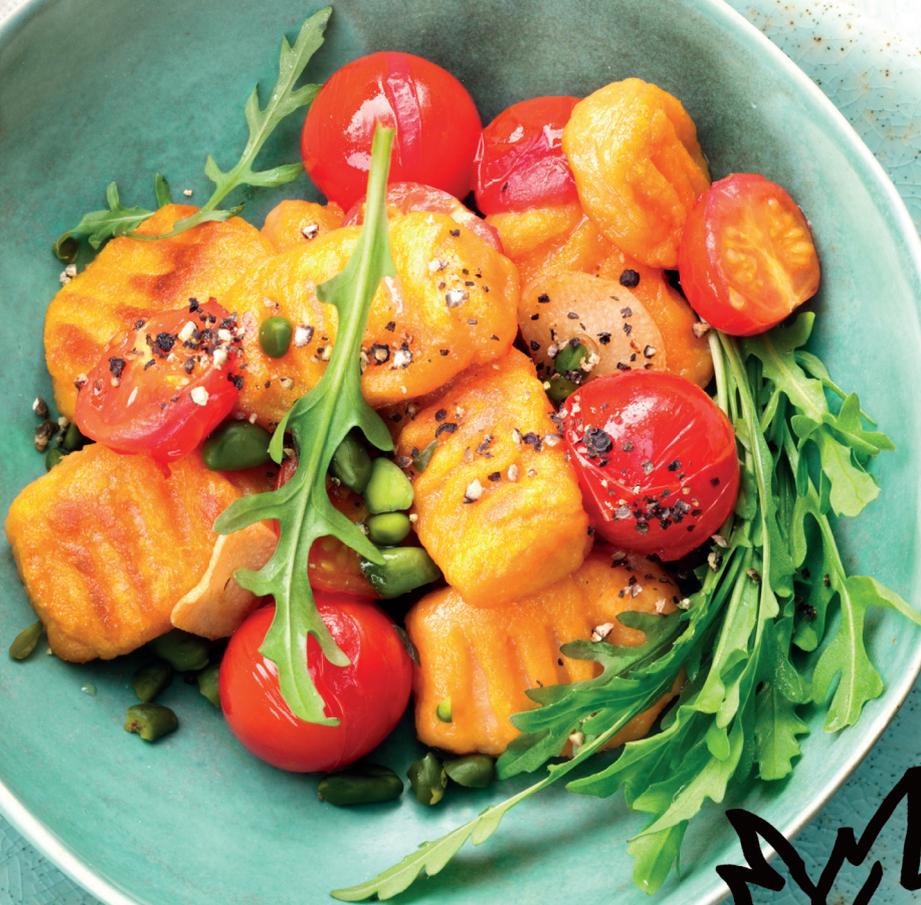
NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION:

Energie: 470 kcal/ 1970 kJ

Eiweiß: 13 g

Fett: 14 g

Kohlenhydrate: 71 g



Download Rezept
und Rezeptfoto

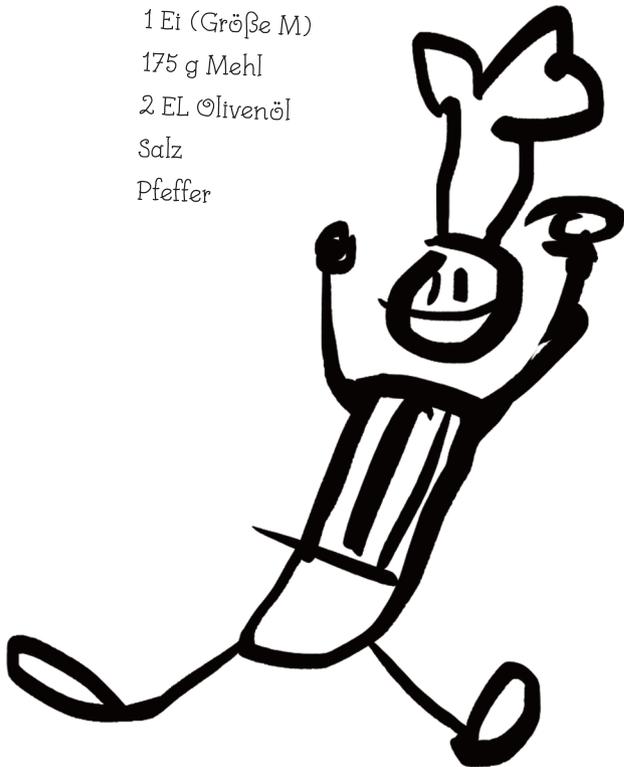


Süßkartoffel Gnocchi



Zutaten für 4 Personen

600 g Süßkartoffeln aus North Carolina
250 g Kirschtomaten
50 g Rauke
30 g Parmesan
20 g Pistazien
1 Ei (Größe M)
175 g Mehl
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



1. Süßkartoffeln waschen und zugedeckt in reichlich Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken und 10 – 15 Minuten abkühlen lassen.

2. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Rauke putzen, waschen und abtropfen lassen. Parmesan grob reiben. Pistazien grob hacken.

3. Kartoffelmasse mit ca. 1 TL Salz bestreuen, Ei und Mehl mit den Knethaken des Handrührgerätes nach und nach unter die Süßkartoffelmasse kneten. Diese auf gut bemehlter Arbeitsfläche zu länglichen Rollen (ca. 2 cm Durchmesser) formen und in ca. 1 ½ cm lange Stücke schneiden. Mit einer Gabel leicht flachdrücken.

4. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Gnocchi portionsweise in leicht siedendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Wenn sie oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin rundherum goldbraun braten. Tomaten zufügen und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit der Rauke auf 4 Tellern verteilen. Mit Parmesan und Pistazien bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten + 40 Minuten Garzeit



Besuchen Sie unsere
Facebook-Seite und
werden Sie Fan
von Süßkartoffeln
aus North Carolina.



KONTAKT

North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24 · D-53111 Bonn

E-Mail: info@suesskartoffeln-usa.de

www.suesskartoffeln-usa.de