

Die Batate

Ipomoea batatas



GLASMEYERS
REWE

Die Süßkartoffel gilt als eine der gesündesten und nährstoffreichsten Gemüsearten. Sie ist prall gefüllt mit wertvollen Nähr- und Vitalstoffen und hat bei regelmäßigem Verzehr – entsprechend positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Süßkartoffeln schmecken außergewöhnlich gut und lassen sich in unzähligen Varianten zubereiten – ob roh oder gekocht (je nach Größe müssen sie 30 bis 45 Minuten gegart werden), ob gegrillt oder als Pommes, mit der Süßkartoffeln ist alles möglich.

Warum Süßkartoffeln gesund sind

Obwohl Süßkartoffeln viel mehr Stärke und fast dreimal so viel Zucker wie herkömmliche Kartoffeln enthalten, lassen sie den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigen. Außerdem enthalten sie wenig Fett und viele Mineralstoffe und Vitamine.

Süßkartoffeln lagern

Süßkartoffeln dürfen nicht zu kühl und nicht länger als ein bis zwei Wochen gelagert werden. Nur dann entfalten sie beim Kochen ihr leicht süßliches Aroma.



Batate-Süppchen

Zutaten:

- 1 Kg Süßkartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund Suppengemüse
- 400 ml Kokosmilch
(100 ml Weißwein)
- 1 Limette
- Sesamöl

Gewürze & Kräuter:

Knoblauch (frisch), Chili (frisch), Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Koriander

Zubereitung

Süßkartoffeln und Zwiebeln schälen und grob gewürfelt in Sesamöl anschwitzen. Fein gehackten Knoblauch und kleingewürfeltes Suppengemüse hinzufügen, leicht anrösten lassen und mit Weißwein oder Wasser ablöschen. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, das Ganze mit Kokosmilch und ca. 1 Liter Wasser auffüllen und köcheln lassen bis die Süßkartoffeln zerkocht sind. Mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren und ggf. mit kochendem Wasser auffüllen.

Je nach Geschmack mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Limettensaft und Chili abschmecken und beim Anrichten mit dem Koriander verfeinern.