

Hannah Frey

## GESUND DURCH DIE ARBEITSWOCHE MIT US SÜSSKARTOFFELN

Hier sind alle Zutaten für meine 7 Feierabend-Rezepte mit US Süßkartoffeln, die du für 2 Personen benötigst.

### Obst & Gemüse

1 ½ Brokkoli  
300 g Blumenkohl  
1,2 kg Kirschtomaten  
1 gelbe Paprika  
100 g Champignons  
2 cm Ingwer  
1 Zitrone  
1 kleine US Süßkartoffel (ca. 100 g)  
8 US Süßkartoffeln (ca. 2,65 kg)  
1 Rote Bete Knolle (ca. 200 g)  
5 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten  
3 kleine Zwiebeln  
1 Frühlingszwiebel  
½ Granatapfel

### Kräuter & Gewürze

Salz, Pfeffer  
900 ml Gemüsebrühe  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
2 TL Thymian, frisch oder getrocknet  
1 TL Zimt  
1 ½ TL frisch geriebene Muskatnuss  
¼ TL Kreuzkümmel  
1 TL Kurkuma  
1 ½ Bund Basilikum (frisch)  
½ Bund Koriander  
½ Bund glatte Petersilie

### (Pseudo-) Getreide & Hülsenfrüchte

150 g Risottoreis  
220 g Kichererbsen aus dem Glas

### Nüsse, Kerne, Samen

5 EL Walnusskerne  
2 EL Erdnüsse  
1 EL Tahin  
8 EL Mandelblättchen

### Milchprodukte & pflanzliche Alternativen

300 g Mandeldrink  
4 EL Mandelmilch  
300 ml Kokosmilch  
50 g Feta-Käse

### Tiefkühlfach (TK)

100 g TK-Erbesen

### Essig & Öl

4 EL Kokosöl  
18 EL Olivenöl  
8 EL Balsamicoessig



# US SÜSSKARTOFFEL-KOKOS-SUPPE

## Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel  
2 cm Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
1 US Süßkartoffel (ca. 400 g)  
2 EL Kokosöl  
300 ml Kokosmilch  
300 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1 Chilischote  
1 Frühlingszwiebel  
2 EL Erdnüsse  
½ Bund Koriander

## Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die US Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kurz darin anbraten. Die US Süßkartoffel dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, dabei zwischendurch umrühren.
2. Mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Chilischote und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, die Erdnüsse hacken und den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken. Die US Süßkartoffel-Kokos-Suppe auf zwei Schüsseln verteilen und mit Chili, Erdnüssen, Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.



# US SÜSSKARTOFFEL-TOAST MIT ERBSENPÜREE, GRANATAPFELKERNEN UND FETA-KÄSE

## Zutaten für 2 Portionen

100 g TK-Erbsen  
½ Granatapfel  
50 g Feta-Käse  
2 US Süßkartoffeln (ca. 600 g)  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Die gefrorenen Erbsen in wenig Wasser in ca. 5 Min. gar dünsten. Dann abgießen und die Erbsen mit einem Pürierstab fein pürieren.
2. Den Granatapfel entkernen und den Feta-Käse mit einer Gabel zerdrücken.
3. Die US Süßkartoffeln waschen und längs in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe zwei- bis dreimal jeweils ca. 2 Min. auf höchster Stufe toasten, bis die US Süßkartoffeln weich und leicht gebräunt sind.
4. Die US Süßkartoffel-Toasts auf zwei Tellern verteilen und mit dem Erbsenpüree bestreichen und mit Granatapfelkernen und Feta garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



# BUDDHA BOWL MIT US SÜSSKARTOFFEL-HUMMUS

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Hummus:

1 kleine US Süßkartoffel (ca. 100 g)  
220 g Kichererbsen aus dem Glas,  
ohne Zucker  
1 EL Tahin  
1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
¼ TL Zimt  
½ TL frisch geriebene Muskatnuss  
¼ TL Kreuzkümmel  
1 TL Kurkuma

### Für die Buddha Bowl:

½ Brokkoli  
200 g Kirschtomaten  
1 gelbe Paprika  
100 g Champignons

## Zubereitung

1. Für den Hummus die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die US Süßkartoffel schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in wenig Wasser bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar dünsten, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Kichererbsen und US Süßkartoffeln mit den restlichen Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen schneiden. In einem Dampfgarer in ca. 10 Min. gar dämpfen oder in einem Topf in wenig Wasser gar kochen. Die Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und längs in Streifen halbieren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Hummus und das Gemüse in zwei Schalen anrichten.



# US SÜSSKARTOFFEL-PASTA MIT BROKKOLI, ROTER CHILI UND BLUMENKOHL-ALFREDO-SAUCE

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Pasta

1 Brokkoli  
1 große US Süßkartoffel (ca. 450 g)  
1 rote Chilischote  
1 EL Walnusskerne

### Für die Sauce

300 g Blumenkohl  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
½ Zitrone  
300 g Mandeldrink  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. In einem Dampfgarer in ca. 10 Min. gar dämpfen oder in einem Topf in wenig Wasser gar dünsten.
2. Für die Pasta die US Süßkartoffel putzen und mit dem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden (ersatzweise einfach einen Sparschäler nehmen). Die US Süßkartoffelstreifen ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen.
3. Für die Sauce den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen in ausreichend Wasser in ca. 15 Min. gar kochen. Knoblauch und Zwiebel schälen. Den Knoblauch pressen, die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Die Zitrone auspressen. Den gekochten Blumenkohl mit dem Mandeldrink, Knoblauch, Zwiebel und Zitronensaft mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Chilischote putzen, in Ringe schneiden und die Kerne entfernen. Die Walnusskerne fein hacken. Die Pasta auf zwei Teller verteilen, mit Brokkoli, Sauce, Walnüssen und Chili garnieren.



# US SÜSSKARTOFFEL-RISOTTO MIT GESCHMORTEN KIRSCHTOMATEN

## Zutaten für 2 Portionen

1 US Süßkartoffel (ca. 250 g)  
1 Zwiebel  
150 g Risottoreis  
2 EL Olivenöl  
600 ml Gemüsebrühe  
500 g Kirschtomaten  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Balsamicoessig  
6 EL Olivenöl  
1 TL Thymian, frisch oder getrocknet  
4 EL Mandelblättchen  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Basilikum (frisch)

## Zubereitung

1. Die US Süßkartoffel schälen, waschen und in sehr kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Reis 2-3 Min. darin anbraten. Die US Süßkartoffel dazugeben und die Gemüsebrühe portionsweise hinzugeben. Dabei ständig umrühren. Brühe immer erst zugeben, sobald die vorherige Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Nach 20 Min. sollte der Reis bissfest sein.
2. Inzwischen den Ofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Balsamicoessig, Olivenöl und Thymian in eine Schüssel geben und verrühren.
3. Kirschtomaten in eine Auflaufform geben, die Öl-Mischung und den Knoblauch darüber geben und mit Mandelblättchen bestreuen. Die Auflaufform in den Ofen (Mitte) schieben und 30 Min. schmoren lassen.
4. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Die US Süßkartoffeln abgießen. Mandelmilch und Kokosöl hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Muskatnuss, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. US Süßkartoffel-Risotto mit den geschmorten Tomaten auf zwei Tellern anrichten und mit Basilikum garnieren.



# US SÜSSKARTOFFEL-PFANNE MIT ROTER BETE UND WALNÜSSEN

## Zutaten für 2 Portionen

1 US Süßkartoffel (ca. 250 g)  
1 Rote Bete Knolle (ca. 200 g)  
2 EL Olivenöl  
4 EL Walnusskerne  
½ Bund glatte Petersilie

## Zubereitung

1. Die Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden und in ca. 45 Min. gar kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
2. Die US Süßkartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die US Süßkartoffeln und Rote Bete darin anbraten.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Walnusskerne ebenfalls grob hacken. Alles auf zwei Tellern anrichten. mit Basilikum garnieren.



# US SÜSSKARTOFFELPÜREE MIT GESCHMORTEN KIRSCHTOMATEN

## Zutaten für 2 Portionen

500 g Kirschtomaten  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Balsamicoessig  
6 EL Olivenöl  
1 TL Thymian, frisch oder getrocknet  
4 EL Mandelblättchen  
2 US Süßkartoffeln (650 g)  
4 EL Mandelmilch  
2 EL Kokosöl  
1 TL Muskatnuss, frisch gerieben  
½ TL Zimt  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Basilikum

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Balsamicoessig, Olivenöl und Thymian in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Kirschtomaten in eine Auflaufform geben, die Öl-Mischung und den Knoblauch darüber geben und mit Mandelblättchen bestreuen. Die Auflaufform in den Ofen (Mitte) schieben und 30 Min. schmoren lassen.
3. US Süßkartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Wasser ca. 15 Min. gar kochen.
4. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Die US Süßkartoffeln abgießen. Mandelmilch und Kokosöl hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Muskatnuss, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. US Süßkartoffelpüree mit den geschmorten Tomaten auf zwei Tellern anrichten und mit Basilikum garnieren.