



Süßkartoffel-Frühstücks-Bowl

Zutaten

300 g Süßkartoffel

1 EL Süßungsmittel (bspw. Honig)

Zimt nach belieben

Topping nach Belieben:

1 EL Mandelmus

1/2 Banane oder anderes Obst

Zubereitung

Süßkartoffeln halbieren und für ca. 30 Minuten im Ofen garen bis sie zart sind. Bei etwa der Hälfte der Garzeit wenden.

Die Süßkartoffeln abkühlen lassen, sie lassen sich nun einfach aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben, zerdrücken nach und nach etwas Flüssigkeit hinzu geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abschmecken.

Nun mit den Toppings Ihrer Wahl anrichten.

Guten Appetit!



Süßkartoffel-Brokkoli-Gemüse

Zutaten

2 EL Kokosöl
250 g Süßkartoffeln – schälen, halbieren und in 1,5-cm-Würfel schneiden
80 g Lauch mit Grün – halbieren, in 5-mm-Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen
1 TL geriebener Ingwer
1 EL Currypulver
5 EL Orangensaft, frisch gepresst
200 ml Kokosmilch
1 Prise Chilipulver
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
150 g Brokkoli – in Röschen und Stiele in Scheiben
100 g rote Paprika, 5-cm-Würfel schneiden
150 g Ananas, ca. 1,5-cm-Würfel schneiden
2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
140 g Birne, dünne Scheiben schneiden, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln
2 EL grob gehackter Koriander

Zubereitung

Zuerst die Zutaten wie oben genannt vorbereiten.

Einen Topf mit 2 EL Kokosöl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel ca. 3 Min. anbraten. Dann Lauchstücke und den geriebenen Ingwer dazugeben, mit 1 EL Curry bestäuben und mit 5 EL Orangensaft ablöschen.

200 ml Kokosmilch einrühren und mit 1 Prise Chili, Salz und Pfeffer würzen. Den Topf abdecken und bei geringer Hitze ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen und -scheiben darin ca. 2 Min. kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Paprika- und Ananaswürfel zu den Süßkartoffeln in den Topf geben und 3 - 4 Min. mitköcheln. Den Brokkoli zum Erwärmen dazugeben, mit Salz, Pfeffer sowie 1 TL Zitronensaft abschmecken und die Birnenscheiben unterheben.

Das Süßkartoffel-Brokkoli-Gemüse anrichten und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!



Süßkartoffel-Mandel-Eintopf

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 cm frischer Ingwer
1 Süßkartoffel á 450 g
200 g rote Linsen
2 EL Olivenöl
650 ml Gemüsebrühe
2 TL Mandelmus
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1/2 TL Currypulver
Saft einer Limette
40 g Mandeln
getrocknete Kräuter
Handvoll frische Basilikumblätter

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Süßkartoffeln vorzugsweise schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer ein paar Minuten andünsten. Die Süßkartoffeln und Linsen dazugeben. Danach die Brühe hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Mandelmus, Currypulver und Limettensaft abschmecken.

Die Mandeln in einer Pfanne kurz rösten und abkühlen lassen.
Den fertigen Eintopf mit den gerösteten Mandeln, Basilikumblättern und getrockneten Kräutern anrichten.

Guten Appetit!



Blumenkohlsteaks mit Safransoße und Süßkartoffel-Pommes

Zutaten

2 Süßkartoffeln
1 kleiner Blumenkohl
1 Schalotte
300 ml Mandelmilch ungesüßt
1 EL Mandelmehl
5 EL Rapsöl
1 einige Safranfäden
Saft von 1/2 Zitrone
Meersalz
etwas frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung

Süßkartoffeln waschen, schälen und in Streifen schneiden.

Die Süßkartoffeln-Pommes auf einem Backblech verteilen, mit ein wenig Öl einpinseln, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Süßkartoffel-Pommes für ca. 20 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.

Den Blumenkohl putzen, waschen und den Strunk kürzen, aber nicht ganz herausschneiden, damit die Blumenkohl-Steaks noch zusammengehalten werden.

Aus dem ganzen Blumenkohl etwa 2 cm dicke Blumenkohl-Steaks aus der Mitte des Kopfes herausschneiden.

Die Steaks von beiden Seiten mit Öl einpinseln und würzen, dann in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten.

Die Blumenkohl-Steaks für ca. 10 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben bis der Strunk weich ist.

Für die Safransoße die Schalotte schälen und in kleine Stücke schneiden.

Schalotte in einem Topf mit 1 EL Rapsöl glasig dünsten, dann das Mandelmehl einrühren und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Die Mandelmilch zu der Mehlschwitze geben und mit Safran, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und kurz einköcheln lassen bis die Soße andickt.

Guten Appetit!



Süßkartoffel-Aufstrich

Zutaten

- 300g Süßkartoffel
- 2 Prise Salz
- 2 EL Öl
- 1 Becher Mandelmilch-Joghurt
- 4 EL Petersilie (gehackt)
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, klein würfeln und mit wenig Wasser in einem Topf geben. Leicht salzen, aufkochen und zugedeckt in ca. 15 Min. garen.

Die Süßkartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Das Olivenöl, Joghurt und die Petersilie unterrühren. Die Creme mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!