

# Geschmacks- explosionen gefällig?

Ihr einzigartiger Geschmack macht US Süßkartoffeln perfekt für jedes BBQ, denn ihre Süße lässt sich wunderbar mit Räucher- und Grillaromen kombinieren. Auch wenn sie eigentlich zu allem passt, bringen manche Zutaten ihre Vorzüge sogar noch intensiver zum Vorschein:

- Gewürze/Kräuter**
- Chili
  - Pfeffer
  - Rosmarin
  - Thymian

- Fleisch**
- Hähnchen
  - Rindfleisch
  - Bacon
  - Schweinefleisch

- Fisch**
- Alaska Seelachs
  - Pazifischer Kabeljau
  - Pazifische Scholle

- Marinaden**
- Ahornsirup
  - Honig
  - Olivöl

- Milchprodukte**
- Halloumi
  - Feta
  - Quark

- Gemüse/Obst**
- Avocado
  - Zitrusfrüchte
  - Zwiebel
  - Pilze
  - Knoblauch



# Wer sind wir?

Die Non-Profit Organisation American Sweet Potato Marketing Institute (ASPMI) informiert interessierte Verbraucher in Europa über Süßkartoffeln aus den USA. Viel Wissenswertes über die orangenen Knollen sowie jede Menge köstliche Rezeptideen und Inspirationen finden Sie auf

[www.sweetpotatoes.eu](http://www.sweetpotatoes.eu)



American Sweet Potato Marketing Institute  
c/o mk² gmbh  
Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn  
info@mk-2.com | Tel 0228 943787-0



American Sweet Potato

@americansweetpotatoes

us\_sweetpotatoes

# Sommer, Sonne, Süßkartoffel



# Grillen mit Süßkartoffeln aus den USA



Veröffentlicht vom American Sweet Potato Marketing Institute

# Sweet, Sweet, Summer



# Was gibt es Schöneres...

... als im Sommer den Grill anzuschmeißen? Dazu gehören leichte Gerichte, kühle Getränke und gute Freunde. Bleibt nur die Frage, was auf den Tisch kommt und welche Beilagen dazu passen. Klassisch ist natürlich ein Stück Fleisch, doch US Süßkartoffeln zeigen, dass es auch anders geht.

Auf Grund ihrer Textur sind sie eine perfekte fleischlose Alternative. Sowohl gedünstet, gekocht, frittiert, püriert, gebraten als auch gegrillt ist die Süßkartoffel ein absolutes Highlight. Dadurch gibt es unzählige Möglichkeiten die orange Knolle im sommerlichen BBQ einzusetzen, beispielsweise saftig als Pattie, knusprig als Wedges oder klassisch als Pomes.

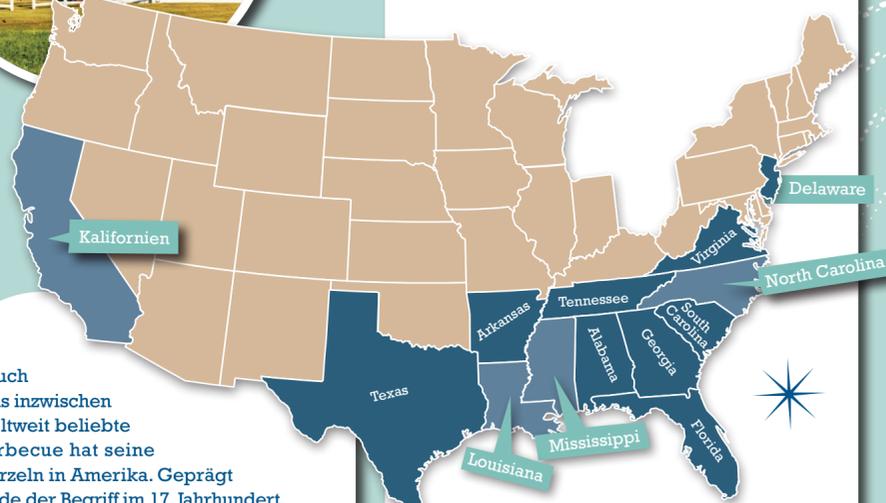
So lassen sich Köstlichkeiten, sowohl auf dem Rost zubereiten als auch als Beilage servieren. Ein leckerer Süßkartoffel-Seelachs-Burger oder gegrillt und mit pikantem Aprikosen-Chutney serviert sind nur zwei der vielen Optionen, den orangenen Alleskönner kreativ zu verarbeiten. Auch als süßes Dessert kann die Powerknolle überzeugen. Sie ist wunderbar anpassungsfähig und somit der ideale Gast auf jeder Gartenparty.



# Verwurzelt in den USA



Süßkartoffeln werden bereits seit Jahrhunderten in den USA angebaut. Hier herrschen ideale klimatische Bedingungen für die orange Knolle. Sie wird per Hand geerntet und für bis zu zwölf Monate in klimatisierten Hallen gelagert. Dies ist besonders wichtig, denn während dieser Lagerzeit wandelt sich die enthaltene Stärke in Zucker um. Dadurch entwickelt die Knolle ihren unverwechselbaren Geschmack.



Auch das inzwischen weltweit beliebte Barbecue hat seine Wurzeln in Amerika. Geprägt wurde der Begriff im 17. Jahrhundert, als französische Jäger ganze Bisons grillten, und zwar vom Bart bis zum Schwanz, was auf Französisch soviel wie „barbe-à-queue“ bedeutet.

Durch die große Beliebtheit der Süßkartoffel in den Vereinigten Staaten ist es nicht verwunderlich, dass diese auch beim Grillen in unzähligen Varianten zum Einsatz kommt. Wir zeigen einige Inspirationen, mit denen der amerikanische Klassiker garantiert auch in Europa überzeugen kann.

Erst nach und nach entwickelte sich die heutige BBQ Kultur, zu der leckere Beilagen und auch vegetarische Varianten fest dazugehören.



American Sweet Potato



## - Süßlich - Herzhaft Verführerisch



### SÜSSKARTOFFEL- HÄHNCHEN SPIESSE IN HONIG-SENF-MARINADE

Grillspieße mal anders – dieser köstlichen Kombination aus Hähnchen und Süßkartoffel kann keiner widerstehen, zumal sie nicht nur lecker, sondern auch wunderbar leicht und kalorienarm sind.

## Sweet'n 'Turf

### GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL MIT BBQ-LACHS

Dass Fisch und Fleisch eine außergewöhnlich leckere Kombi sind, weiß man inzwischen, aber Fisch und Süßkartoffeln sind gemeinsam der Wahnsinn. Ein ideales Sommergericht!



## Der süße Klassiker



### BBQ-SÜSSKARTOFFEL

Süßkartoffelecken gehen immer und passen zu nahezu jedem Gericht. Mit einem leckeren Sommerdip sind sie die ideale Grillbeilage.

## Veggie Hit

### GERÖSTETE SÜSSKARTOFFELN MIT CHAMPIGNONSPIESSEN

Diese leckere Kreation zeigt, dass Grillen auch ohne Fleisch Spaß macht. Der deftige BBQ Champignonspieß harmoniert wunderbar mit dem Aroma der Süßkartoffel.



Diese und viele weitere Rezepte auf [www.sweetpotatoes.eu](http://www.sweetpotatoes.eu)

## Die orange Powerknolle



Süßkartoffeln versorgen den Körper mit wichtigen Mineralien, die sich auch in tierischen Lebensmitteln wiederfinden – somit bieten sie eine ideale fleischlose Alternative. Besonders Kalzium, Magnesium und Kalium sind in der Knolle enthalten.

Sie bietet zudem Vitamin C, E, B6 und Eisen. Beta-Carotin wird vom Menschen in Vitamin A umgewandelt und sorgt bei der Süßkartoffel für die leuchtend orange Farbe. Der Insulinspiegel wird, anders als bei anderen süßen Lebensmitteln, durch die komplexen Kohlenhydrate nur langsam angehoben. Süßkartoffeln versorgen uns daher lange mit Energie und beugen Heißhungerattacken vor. Also nichts wie los zum Veggie BBQ!

### Kohlenhydrate und Eiweiß

100 g Süßkartoffeln liefern 20 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß und enthalten kein Fett.

### Vitamin A

Es entsteht aus dem reichlich enthaltenen Provitamin Beta-Carotin. Vitamin A ist wichtig für die Sehfunktion, die Knochenentwicklung und das Immunsystem.

### Vitamin E

Bereits eine kleine Portion Süßkartoffeln deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin E. Dieses hilft beim Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

### Ballaststoffe

Mit 4 g pro 100 g gehören Süßkartoffeln zu den ballaststoffreichsten Gemüsen überhaupt.

### Kalorien

Eine mittlere Portion Süßkartoffeln (300 g) hat rund 260 Kalorien.

