

AMERIKANISCHE  
SÜSSKARTOFFELN

**Das GEMÜSE  
der UNBE-  
GRENZTEN  
MÖGLICHKEITEN**



*American Sweet Potato*

# VIELSEITIGKEIT, die ihres Gleichen sucht!

Süßkartoffeln aus den USA bieten Abwechslung in jeder Hinsicht. Von süß bis herzhaft, von knusprig bis cremig, von gekocht bis gebacken, von der Vorspeise über das Hauptgericht oder die Beilage bis zum Dessert – der kulinarischen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die natürliche Süße der orangen Knolle kommt in einer Vielzahl unterschiedlichster Gerichte zum Vorschein. Je nach Zubereitung kann dieses charakteristische Merkmal der Süßkartoffel aber auch in den Hintergrund treten und Platz machen für herzhaftere Varianten. In Kombination mit Kräutern und Gewürzen sorgen sie für eine einzigartige geschmackliche Tiefe. Doch die amerikanische Knolle kann noch mehr: Dank ihrer Textur sowie ihrer Nährwerte hat sie auch einen festen Platz in der vegetarischen oder veganen Küche. Mit diesen vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten sind Süßkartoffeln ein Geschenk der Natur für eine variantenreiche Ernährung – egal ob morgens, mittags oder abends.



## NÄHRWERTE pro 100 Gramm



Beta-Carotin .....	8,5 g
Kalium .....	337 mg
Vitamin E .....	0,26 mg
Vitamin C .....	30 mg
Ballaststoffe .....	3 g
Fett .....	0 g
Eiweiß .....	1,6 g
Kohlenhydrate .....	23 g

*Kann auch roh gegessen werden.*

*Niedriger Glykämischer Index von 63-66*

## GRENZENLOSE Zubereitungsmöglichkeiten

Die moderne Küche steht ganz im Zeichen der kulinarischen Vielseitigkeit. Mit ein paar Handgriffen können aus einfachen Grundrezepten schnell kreative und abwechslungsreiche Mahlzeiten gezaubert werden. Die Basis dieser Gerichte sind schmackhafte Klassiker wie gebackene Süßkartoffeln, Süßkartoffelsuppe oder -püree. Diese können dann je nach Bedarf und persönlicher Vorliebe abgewandelt werden, sodass beispielsweise aus dem Suppenrezept mit wenigen Zutaten ein leckeres Salatdressing werden kann. Süßkartoffelpüree lässt sich zudem hervorragend in Teig einarbeiten und zum Backen verwendet. So bilden die ASPMI Grundrezepte die perfekte Basis für einen abwechslungsreichen Speiseplan.



## Das orange KRAFTPAKET!

Mit ihrem Nährwertprofil trifft die amerikanische Süßkartoffel genau das Bedürfnis der Konsumenten in Sachen vitaminreicher Ernährung: Sie ist gesund, sättigend mit wenig Kalorien, abwechslungsreich und preiswert.

# Süßkartoffelwürfel

die extra Portion Vitamine!

Klein, lecker und vielfältig einsetzbar - gegarte Süßkartoffelwürfel sind das perfekte Beispiel für das kulinarische Potenzial der orangen Knolle! Als extra Portion Gemüse werten sie sowohl geschmacklich als auch auf Nährwertebene jedes Gericht auf und lassen sich schnell und unkompliziert weiterverarbeiten.

## GRUNDREZPT Süßkartoffelwürfel

Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese werden in kochendem Wasser für 8 bis 10 Minuten gegart. Alternativ lassen sie sich auch für 12 Minuten im Ofen bei 180°C zubereiten, so werden sie herrlich knusprig.

DIE VOLLSTÄNDIGEN  
REZEPTE UND VIELE  
WEITERE KULINARISCHE  
INSPIRATIONEN VERSTECKEN  
SICH HINTER DEN QR-CODES

## PASTA..MIT HACKBALLCHEN und gerösteten Süßkartoffeln

Das schmeckt Groß und Klein



## MEDITERRANER Geflügel- Süßkartoffel- AUFLAUF

Auf den Ofen - fertig - los



## Süßkartoffel auf FELDSALAT

Grün und Orange in perfekter Balance



# Gebackene Süßkartoffeln



*die absoluten Alleskönner!*

Dampfend und verführerisch duftend kommen Süßkartoffeln aus dem Ofen. Diese können dann je nach Geschmack gefüllt werden. Zudem lässt sich das zarte Fruchtfleisch ganz leicht aus der Schale lösen und als Püree, klassische Beilage oder kreative Zutat für unzählige Rezeptideen verwenden.



## Grundrezept Gebackene Süßkartoffeln

Süßkartoffel waschen und mit einer Gabel rundherum einstechen. Bei 200°C im Backofen je nach Größe zwischen 30 und 45 Minuten backen.

DIE VOLLSTÄNDIGEN  
REZEPTE UND VIELE  
WEITERE KULINARISCHE  
INSPIRATIONEN VERSTECKEN  
SICH HINTER DEN QR-CODES



## Ofen-Süßkartoffeln mit Flammkuchen-Topping

*Feuer und Flamme für Süßkartoffeln*



## Süßkartoffel-Gnocchi MIT GORGONZOLA-CHAMPIGNON-SAUCE

*Wohlfühlküche mit Genussgarantie*



## PIKANTE Süßkartoffel-Waffeln

*Herzhaft und unwiderstehlich*





# VEGANE Süßkartoffel-PASTA-SAUCE

Volle Pflanzenpower für jeden Tag



# Süßkartoffel MILCHSHAKE

Überraschend anders, Überzeugend lecker



# Süßkartoffelsuppe



für jeden Anlass!

Suppe ist ein absoluter Küchenklassiker, kann aber noch so viel mehr sein. Aus dem Basisrezept lässt sich beispielsweise hervorragend ein leckeres Dressing für leichte Salate oder eine innovative Pastasauce zaubern.

## GRUNDREZEPT Süßkartoffelsuppe

Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Möhre schälen und fein würfeln. In einem Topf bei mittlerer Hitze anbraten, anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und für 30 Minuten köcheln lassen. Zu einer sämigen Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



DIE VOLLSTÄNDIGEN REZEPTE UND VIELE WEITERE KULINARISCHE INSPIRATIONEN VERSTECKEN SICH HINTER DEN QR-CODES



# Süßkartoffel-JOGHURT-DRESSING

The American Way of Salat



# Rohe Süßkartoffel



*So einfach kann es sein!*

Die wenigsten wissen, dass man die orangen Knollen auch problemlos roh essen kann. Kleingeschnitten verleihen sie jedem Salat nicht nur Farbe, sondern den gewissen Biss. Auch als Snack sind Süßkartoffeln ideal, da sie durch ihre komplexen Kohlenhydrate den Körper langfristig mit Energie versorgen.

## Grundrezept Rohe Süßkartoffeln

Süßkartoffel schälen und je nach Bedarf raspeln, klein schneiden oder mit der Mandoline in dünne Scheiben schneiden.

DIE VOLLSTÄNDIGEN REZEPTE UND VIELE WEITERE KULINARISCHE INSPIRATIONEN VERSTECKEN SICH HINTER DEN QR-CODES



Süßkartoffel

## "ZOODLES" - CARBONARA

*Low-Carb Genuss für Pasta Fans*



## Süßkartoffel-Carpaccio ROTER BETE UND MOZZARELLA

*Hauchfein - Knackfrisch - Köstlich*



## Süßkartoffel-Rösti mit ZUCCHINI UND CURRY-LIMETTEN-DIP

*U.S. Gemüse trifft auf schweizer Kochkunst*



American Sweet Potato

# HUNGRIG auf mehr?

Alle vorgestellten sowie viele weitere Rezepte finden Sie auch online auf unserer Website. Lassen Sie sich inspirieren und sammeln Sie Ideen für köstliche Süßkartoffelkreationen. Von der Vorspeise bis zum Dessert und vom Frühstücks-Smoothie bis zum süßen Nachmittagsgebäck, die Rezeptdatenbank bietet eine große Auswahl an abwechslungsreichen Gerichten. Auf dieser Seite können Sie die vorgestellten Rezepte herunterladen: [sweetpotatoes.eu/de/rezepte](http://sweetpotatoes.eu/de/rezepte)



## Wer WIR sind

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 gepaart mit jeder Menge köstlichen Rezeptideen und Inspirationen finden Sie auf [www.sweetpotatoes.eu](http://www.sweetpotatoes.eu).



*American Sweet Potato*

**AMERICAN SWEET POTATO  
MARKETING INSTITUTE**

c/o mk<sup>2</sup> gmbh

Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn

0228-943-787 0 | [info@mk-2.com](mailto:info@mk-2.com)

**Facebook:** @americansweetpotatoes

**Instagram:** @us\_sweetpotatoes