

SÜßKARTOFFEL

Die **Süßkartoffel** (auch als Batate bekannt) ist trotz ihres Namens und ihrer Ähnlichkeit nicht mit der Kartoffel verwandt. In Form und Farbe variiert die Süßkartoffel stark. Sie kann rund bis länglich sein, die Farbe der Knolle und des Fruchtfleisches erstreckt sich von Rot über Braun bis hin zu Weiß. Ihr Aroma ist, wie der Name schon sagt, süßlich. Der süße Geschmack entsteht beim Kochen. Dabei wird ein Teil der Süßkartoffelstärke in Maltose umgewandelt. Zudem hat die Süßkartoffel natürlicherweise einen hohen Zuckergehalt. Die rotfleischigen Sorten haben einen hohen Anteil an Provitamin Betacarotin.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



SÜBKARTOFFEL

VERWENDUNG

Die Süßkartoffel kann grundsätzlich wie unsere heimische Kartoffel verwendet werden. Allerdings benötigen Süßkartoffeln nur ein Drittel der Garzeit.

Wussten Sie schon ...

... dass die Süßkartoffel eine gute Quelle für das fettlösliche Vitamin E ist? Auch gegart deckt eine Portion (150 g) etwa die Hälfte des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen.

VEGETARISCHER SÜBKARTOFFEL-EINTOPF

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 700 g Süßkartoffeln
- 2 Möhren
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Porree­stange
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 l Gemüsebrühe
- ½ TL Sambal Oelek
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Zunächst die Süßkartoffeln, die Möhren, die Petersilienwurzeln und die Porree­stange waschen, putzen und schälen. Die Süßkartoffeln und die Möhren grob und die Petersilienwurzeln fein würfeln. Den Porree in Ringe schneiden. Die Süßkartoffeln, die Möhren und die Petersilienwurzeln im heißen Olivenöl etwa 5 Minuten andünsten, Tomatenmark dazugeben. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Mit Sambal Oelek, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Petersilie hacken und erst kurz vor dem Servieren zum Eintopf geben.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 393 kcal, 51 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 18 g Fett

TIPP

Kochen Sie die Süßkartoffeln mit Schale, dann bleibt das Aroma erhalten!

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit - Lagerung

Süßkartoffeln sind wie normale Kartoffeln an trockenen, kühlen und dunklen Orten zu lagern und sind dort einige Wochen haltbar. Allerdings sind sie insgesamt nicht so lange lagerfähig wie normale Kartoffeln.

Anbauländer

USA, Israel, Ägypten, Honduras

Nährwerte pro 100 g

| kcal | Eiweiß | Fett | KH |
|------|--------|-------|--------|
| 111 | 1,6 g | 0,6 g | 24,1 g |

Vitamin E: 4,6 mg* (38 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).