Die Rezeptidee der Woche: *Woche 46 / 2012*

Süßkartoffeln thailändische Art

Zutaten für ca. 3- 4 Personen:

Ca. 600g	**Süßkartoffeln**
1	**Gelbe Zwiebel**
1	**Orange, Saft davon**
1 EL	**Sauerrahmbutter**
200 ml	**Kokosnussmilch**
1	**Knoblauchzehe, zerdrückt**
1 EL	**Tomatenmark**
Je 1 TL	**Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander**
Je 1 Prise	**Zimt– und Nelkenpulver, sowie Chili-pulver**

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in dicke Scheiben oder Würfel schneiden (2- 3 cm),
in wenig Wasser bissfest kochen.
Zwiebel würfeln, mit Knoblauch und Butter glasig dünsten. Die gesamten Zutaten außer den Süßkartoffeln dazugeben und ein wenig einkochen lassen.
Süßkartoffeln dazugeben und ein paar Minuten weiter garen bis sie die richtige Konsistenz haben.

Tipp: Dazu ein lecker Salatteller oder Basmatireis und die Mahlzeit ist perfekt.

Allgemeines:

Die Süßkartoffel gelangte Anfang des 16. Jahrhunderts nach Europa, also sogar noch vor unserer gewohnten Kartoffel. Der englische Name für Kartoffeln, "Potato" stammt vom indianischen "Batate", der später auf die Kartoffel überging. Doch die Süßkartoffel konnte sich hierzulande bislang kaum durchsetzen, sicherlich auch, weil nur recht wenige Menschen wissen, wie man sie zubereitet. Außerdem lässt sie sich nicht gut lagern, und ihr Anbau ist höchstens in Südeuropa möglich. Auch wenn der Name es nahe legt, die Süßkartoffel ist mit unserer Kartoffel nicht verwandt. Sie stammt jedoch gleichfalls aus Südamerika liebt aber im Gegensatz zur Kartoffel etwas wärmeres Klima. Sie besitzt etwa dreimal soviel Ballaststoffe als unsere Kartoffel und enthält je nach Sorte bis zu 5 % Zucker. Sie besitzt viele Inhaltsstoffe, wie die Vitamine E, A, C, K, einige des Vitamin B Komplexes, weiterhin Kalium, Calcium und Zink. Sie steht auf dem dritten Platz in der Weltproduktion bei Wurzel- & Knollen-Nahrungspflanzen. Und doch ist sie bei uns recht unbekannt.