



Gemüse des Jahres 2016
Batata Bavaria
die süße Knolle

Rezept-Tipp

Die folgenden Rezeptideen liefern wir ohne Mengenangaben – es handelt sich um Anregungen, die ganz nach Geschmack variiert werden können.

Hirschfilet mit Süßkartoffeln:

1. Hirschfilet scharf anbraten
2. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und dazu geben
3. Karotten in 1cm starke Scheiben schneiden und dazu geben
4. Rosmarin, Oregano, Thymian zugeben (falls kein frischen Kräuter vorhanden sind einfach Kräuter der Provence nehmen)
5. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Auch „Ras el Hanout“ eignet sich hier als Gewürz.
6. Mit Tomatensugo ablöschen
7. Süßkartoffel schälen und in 3 cm große Würfel schneiden und dazu geben.
8. Rote Paprika in kleine Würfel schneiden und dazu geben.
9. Alles köcheln lassen bis die Süßkartoffeln den gewünschten Biss haben.

Man kann die Filetstücke im Gemüse lassen und mit schmoren oder man kann sie nach dem Anbraten im Ofen fertig garen. (Kochzeit ca. 20 min.)

Gemüse-Curry mit Süßkartoffeln

1. Zwiebeln und Knoblauch schneiden und anbraten
2. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden, dazu geben
3. Mit Salz, grobem Pfeffer, Chili und Currypulver würzen
4. Frischen Ingwer kleinschneiden (oder getrockneten Ingwer mahlen) und dazu geben
5. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt köcheln lassen
6. Mango (reife Frucht!) in Würfel schneiden und nach 10 min Kochzeit zugeben.
7. Fertig garen lassen.

Dazu passt z.B. Reis oder Fladenbrot und Ziegenfrischkäse

Wir danken Thomas Schneider, Veitshöchheim, für diese Rezept-Ideen.

Noch mehr Rezeptvorschläge sowie Bezugsquellen für die „Batata Bavaria“ sind zu finden unter www.batata-bavaria.de