



Gemüse des Jahres 2016
Batata Bavaria
die süße Knolle

Rezept-Tipp

Süßkartoffel-Küchlein:

Ca. 500 g Süßkartoffeln in der Schale ca. 8 Minuten halbgar kochen, abgießen, schälen und gut ausdampfen lassen. Wenn sie ausgekühlt sind, auf der Küchenreibe grob reiben und mit

1/2 TL gemahlenem Koriander und Salz würzen
(wer keinen Koriander mag, nimmt z.B. Kreuzkümmel)

1 EL Reismehl unterrühren.

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Viermal je 2 EL Süßkartoffelteig in die Pfanne geben und mit dem Pfannenwender zu Küchlein formen. Küchlein von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Als Beilage z.B. zu Gemüsegerichten servieren.

Tipp: Lässt sich auch an Stelle von Fleischpflanzerln zum Herstellen von „Burgern“ verwenden (bei Kindern sehr beliebt). Dafür „Buns“ (Burger-Semmeln), Ketchup, Senf, Gurken- und Tomatenscheiben und ggf. Zwiebeln und/oder saure Gürkchen bereit halten.

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