

# Süßkartoffel-Stampf, -Salat, -Scheiben mit Sour Cream

**Für zwei Personen**

**Für den Süßkartoffestampf:**

500 g Süßkartoffeln	1 kleines Stück Ingwer	4 EL Milch
30 g Butter	1 Prise Zimt	Muskatnuss
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

**Für die Süßkartoffelscheiben:**

1 längl., schlanke Süßkartoffel	2 Knoblauchzehen	2 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Süßkartoffelsalat:**

100 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	1 Mango
2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 EL Walnüsse
3 EL Olivenöl	1 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

**Für die Sour Cream:**

1 Frühlingszwiebel	25 g Schnittlauch	1 Zweig glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	200 g Saure Sahne	250 g Magerquark
Salz	Pfeffer	

**Für den Süßkartoffestampf:** Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in kochendes, gesalzenes Wasser geben, Hitze reduzieren und in 20 Minuten garkochen lassen. Kartoffeln vom Herd nehmen und abgießen/abdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Stampfer zerdrücken.

Ingwer reiben und dazugeben. Milch und Butter in einer Pfanne erhitzen.

Mit Zimt, Muskatnuss und Cayennepfeffer würzen. Das Ganze aufkochen lassen und dann mit einem Schneebesen in die zerdrückten Kartoffeln einrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Süßkartoffelscheiben:** Süßkartoffeln in dünne, etwa 1,5cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Schale zu den Süßkartoffeln die Gewürze geben.

In einer getrennten Schale kleingehackten Knoblauch und Olivenöl vermischen. Alles in Olivenöl-Knoblauch-Mischung umrühren.

Anschließend auf einem Backblech auslegen.

Im vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.

**Für den Süßkartoffelsalat:** Feldsalat putzen und abwaschen. Tomaten, Mango kleinschneiden.

Süßkartoffel in grobe Stücke schneiden und in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Wenn sie gar sind vom Herd nehmen, abgießen und in grobe Würfel schneiden. Mango mit braunem Zucker in der Pfanne karamellisieren. Tomaten, Kartoffel, Mango zum Salat dazugeben und mit zerkleinerten Walnüssen verfeinern. Salat mit Olivenöl und Zitronensaft anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Sour Cream:** Schnittlauch und die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden. Zwei Drittel vom Schnittlauch mit der sauren Sahne und dem Magerquark vermischen. Knoblauch abziehen und hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für zehn Minuten in den Kühlschrank stellen. Abschließend mit dem restlichen Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Uebel am 10. Mai 2022