

## Süßkartoffel-Rezepte: 27 Ideen von herzhaft bis süß



Sie ist knallig orange, sehr gesund und verdreht den Kopf – die Süßkartoffel. Ob in süßen oder herzhaften Kreationen: Die kleine Knolle wartet schon zum Frühstück als Kuchen oder Pancake auf dich. Sie versüßt dir im Salat deine Mittagspause oder macht dich am Abend als gefüllte Kartoffel wohlig satt. Auch wenn ihr Name das vermuten lässt: Obwohl die Süßkartoffel mit der klassischen Kartoffel nicht verwandt ist, macht die knallige Knolle mindestens genau so glücklich. Kannst du von dem süßen Knollengemüse auch nicht genug bekommen? Dann stöber durch zahlreiche Süßkartoffel-Rezepte und finde neue Inspiration für dein Lieblingsgericht. Da wirst du sicher fündig!

### Süßkartoffel zum Frühstück

#### Frühstücksauflauf mit Süßkartoffel und knusprigen Oats

Süßkartoffel-Rezepte machen sich nicht nur als Pancake oder Waffel auf deinem Frühstückstisch gut. Versteckt unter einer knusprigen Haferflockendecke, versüßt dir die orange Knolle als süßer Auflauf den Morgen. Wenn dann auch noch Vanille mit im Spiel ist, kann es nicht mehr besser werden. Zum Rezept



Frühstücksauflauf mit Süßkartoffel und knusprigen Oats

#### Süßkartoffelrösti mit Speielei und Bacon

Rösti machst du aus Kartoffeln und Frühstücksrösti aus Süßkartoffeln. Was bei diesem herzhaften Schlemmerfrühstück nicht fehlen darf? Knusprig gebratener Bacon und ein sonnengelbes Speielei. Noch müder? Das ist dein Wakeup-Call, für den du morgens gerne die Bettdecke beiseiteschiebst. Zum Rezept



Süßkartoffelrösti mit Speielei und Bacon

Glutenfreier Süßkartoffelkuchen mit Mandeln und Kokos  
Rübli-Muffins kennst du schon lange und Pumpkin Pie gehört zu deinem Standardrepertoire? Zeit für ein neues orangefarbenes Gemüse in deiner Backstube! Mit

## Süßkartoffel-Rezepte: 27 Ideen von herzhaft bis süß

ihrer süßlichen Note eignet sich die Süßkartoffel besonders gut zum Backen und beweist das in Form dieses saftigen Kastenbrotens, der sich auch als Frühstücksbrot eignet. Weil Mandeln und Kokosflocken statt Weizenmehl in den Teig kommen, können auch glutenempfindliche Esser problemlos naschen. [Zum Rezept](#)



[Glutenfreier Naschkram: Süßkartoffelkuchen mit Mandeln und Kokos](#)

### Süßkartoffel-Pancakes

Verabschiede dich von Weizenmehl und wende dich Süßkartoffel und Haferflocken zu. Denn zusammen mit Eiern, Hüttenkäse, Honig und Zimt backst du aus dem Teig viele fluffige Pancakes, von denen du mehr als nur einen verdrücken darfst. Das Beste kommt nämlich jetzt: Dein neues Lieblingsfrühstück ist Low Carb. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel-Pancakes](#)

### Süßkartoffelwaffeln mit Avocado-Creme und pochiertem Ei

Waffeln gehen immer und Süßkartoffeln können einfach alles! Deswegen fehlt nur noch cremige Avocado, um diesen herzhaften Snack auf Platz eins deiner Lieblingsgerichte steigen zu lassen. Um nichts dem Zufall zu überlassen, legst du noch ein pochiertes Ei auf die Waffeln und streust frischen Koriander darüber. Jetzt ist ihnen der erste Platz auf deiner Frühstücksliste garantiert sicher. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffelwaffeln mit Avocado-Creme und pochiertem Ei](#)

### Süßkartoffel im Salat

#### Süßkartoffelsalat

Du hast genug von Kartoffelsalat? Dann flieg durch die Süßkartoffel-Rezepte und lande bei diesem Süßkartoffelsalat. Der leichte Salat mit der knalligen Knolle als Hautakteur, kommt mit Spinat, Feta, Zwiebeln und Nüssen in den Nebenrollen in deine Salatschüssel. Überzeug dich selbst von diesem schnellen & einfach Süßkartoffel-Rezept! [Zum Rezept](#)

## Süßkartoffel-Rezepte: 27 Ideen von herzhaft bis süß



Süßkartoffelsalat

### Süßkartoffel-Salat mit Rote Bete und Ziegenkäse

Wenn sich zwei Knollen begegnen, auf eine Rübe und Salat treffen, kann es nur ein Aromen-Mix vom Feinsten werden. Fenchelblätter sorgen für einen Hauch Anisgeschmack, Rote Bete für die erdige Note. Abgerundet wird das mit der feinen Süße der Süßkartoffel. Als Extra obendrauf gibt es noch cremigen Ziegenkäse und knackige Pekannüsse. [Zum Rezept](#)



Süßkartoffel-Salat mit Rote Bete, Ziegenkäse und Pekannüssen

### Gegrillte Nektarinen und Süßkartoffel-Salat

Mit diesem Salat kannst du dir in zwei Dingen sicher sein. Erstens: Am Ende des Abends ist die Schüssel leer. Und zweitens: Komplimente an deine Küchenkünste sind dir sicher. Woran das liegt? An gegrillter Nektarine, gebratener Süßkartoffel, herbem Rucola und cremigem

Feta. [Zum Rezept](#)



Gegrillte Nektarinen und Süßkartoffel-Salat

### Sommersalat mit Süßkartoffeln, Halloumi und Zitrusdressing

Hier liegt nichts schwer im Magen! Der knackig-frische Salat mit gerösteter Süßkartoffel, Halloumi, Spinat, Paprika und Möhren sorgt für mediterranes Aroma in deiner Schüssel. Macht sich im Sommer genauso gut wie an den Tagen, an denen du ein bisschen Sonne vertragen kannst. [Zum Rezept](#)



Sommersalat mit Süßkartoffeln, Halloumi und Zitrusdressing

### Süßkartoffel aus dem Backofen

#### Gefüllte Süßkartoffel mit Rucola und pochiertem Ei

Ran an gefüllte Süßkartoffel-Rezepte! Während die ganze

## Süßkartoffel-Rezepte: 27 Ideen von herzhaft bis süß

Knolle im Backofen gart, hast du genügend Zeit, dich um ihre Füllung aus Kidneybohnen und würzigem Brie zu kümmern. Das ist aber noch nicht genug – Platz zum Füllen ist nämlich noch da. Das lassen sich mariniertes Rucola und pochiertes Ei nicht zweimal sagen und krönen die Knolle vollends zur köstlichen Ofenschlemmerei. [Zum Rezept](#)



[Gefüllte Süßkartoffel mit Rucola und pochierem Ei](#)

### Vegetarischer Süßkartoffelauflauf

Als hätten wir es geahnt – Süßkartoffel, Aubergine und Spinat stecken unter einer Mozzarella-Parmesan-Decke und hecken etwas besonders leckeres aus. Um den feinen Geschmack des Dreiergespanns hervor zu kitzeln, sind Knoblauch, Muskatnuss und Zimt mit von der Partie. [Zum Rezept](#)



[Vegetarischer Süßkartoffelauflauf – Gemüsegenuss aus dem Ofen](#)

### Süßkartoffel-Pommes aus dem Backofen

Die besten Süßkartoffel-Pommes gibt es nicht mehr in der Frittenbude deines Vertrauens, sondern bei dir... Frisch aus deinem Backofen. Alles, was du für knusprige Fritten brauchst, sind 2 Esslöffel Olivenöl und etwas Speisestärke. Den Rest erledigt dein Backofen. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel-Pommes aus dem Backofen](#)

### Ofensüßkartoffel mit mediterraner Füllung

Deine Süßkartoffel ist zum Füllen da – das steht bereits fest. Oliven, Feta, getrocknete Tomaten und Oregano machen den Anfang und lassen die mediterran gefüllte Knolle ziemlich gut aussehen. Was jetzt noch fehlt? Der würzige Quark-Dip mit Ziegenkäse. [Zum Rezept](#)



[Ofensüßkartoffel mit mediterraner Füllung](#)

## Süßkartoffel-Rezepte: 27 Ideen von herzhaft bis süß

### Glutenfreie Süßkartoffel-Pizza mit Hackfleisch

Streich das Mehl von deiner Einkaufsliste und setze stattdessen Süßkartoffeln drauf – heute gibt es Pizza. Scheibe für Scheibe machst du aus der Knolle einen glutenfreien Boden, den du mit würzigem Hackfleisch und mildem Mozzarella belegst. Ein Pizzatraum, besser als in Italien! [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel-Pizza mit Hackfleisch](#)

### Süßkartoffel-Gratin mit Kokosnuss-Sauce

Süßkartoffel-Rezepte in ihrer schönsten Form: Trau dich, schneid es ruhig an. Es wäre doch viel zu schade, wenn du das exotische Gratin mit Süßkartoffeln in Kokosnussauce und Ahornsirup nicht probieren würdest. So hübsch wie es aussieht, so lecker schmeckt es eben auch. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel-Gratin mit Kokosnuss-Sauce](#)

### Paleo-Pizza mit Süßkartoffeln, Grünkohl und Zwiebeln

Bei dieser Pizza bekommen Pizzafans große Augen. Nicht nur, weil ihr knuspriger Boden ganz ohne Getreide auskommt, sondern auch, weil ihr Belag aus Süßkartoffelpüree, Grünkohl und karamellisierten Zwiebeln besteht. So lecker und kreativ gehen Süßkartoffel-Rezepte à la Paleo. [Zum Rezept](#)



[Paleo-Pizza mit Süßkartoffel, Grünkohl und karamellisierten Zwiebeln](#)

### Glutenfreie Quiche mit Süßkartoffeln und Ziegenkäse

Sie sieht nicht nur zum Anbeißen aus, sie schmeckt auch so! Also auf, schnapp dir ein Messer und schneide die knusprige Quiche in viele kleine Stück für dich und deine Freunde. Hier kommen alle auf ihre Kosten: glutenempfindliche Esser, Ziegenkäse-Liebhaber, Süßkartoffel-Fans und Feigen-Freunde. [Zum Rezept](#)



[Quiche mit Süßkartoffeln und Ziegenkäse](#)

# Süßkartoffel-Rezepte: 27 Ideen von herzhaft bis süß

## Süßkartoffel aus Topf und Pfanne

### Chili-Süßkartoffel-Risotto mit Spinat

Scharf und süß: In diesem Fall ein harmonisches Duett. Die Basis bildet das wunderbar cremige Risotto, das dank der kleinen Bird Eye Chili an feurige Schärfe gelangt. Für die Süße mischen sich Süßkartoffelwürfel unter den Reis. Und weil das Auge bekanntlich mit isst, auch noch ein paar Blätter Spinat. [Zum Rezept](#)



[Chili-Süßkartoffel-Risotto mit Spinat](#)

### Schnelle Süßkartoffel-Lachs-Puffer mit Dip

Du suchst noch etwas schnelles zum Dippen? Dann sind diese Puffer genau das Richtige. Gemeinsam mit gebratenem Lachs, Frühlingszwiebeln, Dill und Eiern landet deine Süßkartoffel als Taler geformt in der Pfanne. Nach nur wenigen Minuten ist es dann so weit - du hältst den ersten Süßkartoffelpuffer zwischen deinen Fingern. Und er ist bereit, um in den Joghurt-Dip getunkt und dann verputzt zu werden. [Zum Rezept](#)



[Schnelle Süßkartoffel-Lachs-Puffer mit Dip](#)

### Kürbis-Süßkartoffel-Suppe

Orange zu Orange, Hokkaidokürbis zu Süßkartoffel – das Suppenpaar schlechthin. Zusammen mit Stangensellerie köchelt das Gemüse gemütlich vor sich hin, bevor ein Schuss Sahne für sämige Vollendung sorgt. Den Feinschliff übernehmen Zimt, Muskatnuss und Ahornsirup. Zück deinen Löffel und dann ran den Suppentopf! [Zum Rezept](#)



[Kürbis-Süßkartoffel-Suppe](#)

### Süßkartoffelbrei

Kartoffelpüree ist gut, Süßkartoffelpüree ist besser. Aus der orangefarbenen Schwester der Kartoffel zauberst du einen ganz besonders cremigen Stampf, mit dem du neben der süßlichen Note auch noch Farbe auf deinen Teller bringst. Unser Geheimtipp für dich: Eine Prise Zimt hebt das Süßkartoffelaroma besonders hervor. [Zum](#)

# Süßkartoffel-Rezepte: 27 Ideen von herzhaft bis süß

## Rezept



Süßkartoffelbrei

**Süßkartoffelpuffer mit Joghurt und Räucherlachs**  
Reibekuchen aus Kartoffeln sind der Hit, aber Mini-Reibekuchen aus Süßkartoffeln sind der absolute Knaller - und das nicht nur wegen der Farbe! Die goldbraun ausgebackenen Puffer tragen noch einen Klecks griechischen Joghurt und Räucherlachs auf ihrer knusprigen Kruste. Zum Rezept



Süßkartoffelpuffer mit griechischem Joghurt und Räucherlachs

## Süßkartoffel aus aller Welt

### **Rotes Thai-Curry mit Süßkartoffelnudeln**

Was wäre die thailändische Küche nur ohne ihr Curry? Dank Kokosmilch, Süßkartoffelnudeln, Zuckerschoten,

Aubergine und Kirschtomaten bist du bereits nach einer Schüssel pappsatt und glücklich – ganz ohne Fleisch und Reis. Bereit für diese kulinarische Thailandreise? Zum Rezept



Rotes Thai-Curry mit Süßkartoffel-Nudeln

### **One-Pot: Linsen-Dhal mit Spinat und Süßkartoffeln**

Dieses Linsen-Dhal hat einiges zu bieten: Süßkartoffeln und frischen Spinat, Frühlingszwiebeln und Thai-Basilikum, Ingwer und Chili, Zwiebeln und Knoblauch, Kurkuma und Kumin. Aber was das Beste an diesem himmlisch guten Sattmacher ist? Es ist sowohl vegan, als auch kalorienarm und kommt aus nur einer einzigen Pfanne! Das One-Pot-Gericht der Süßkartoffel-Rezepte, dass du dir nicht entgehen lassen solltest! Zum Rezept



One-Pot: Linsen-Dhal mit Spinat und Süßkartoffeln

## Süßkartoffel-Rezepte: 27 Ideen von herzhaft bis süß

### Vietnamesische Süßkartoffel-Pommes Bánh-Mi-Style

Experimente aus der vietnamesischen Fritten-Küche haben ergeben: Auf krossen, panierten Süßkartoffel-Pommes ist das Topping aus eingelegten Möhren, frischen Kräutern und Spiegelei so lecker, dass du den würzigen Miso-Dip fast nicht mehr brauchst. Sei auch experimentierfreudig und stürz dich auf dieses Süßkartoffel-Rezept! [Zum Rezept](#)



Vietnamesische Süßkartoffel-Pommes Bánh-Mi-Style

### Zucchini-Moussaka mit Süßkartoffeln

Für Süßkartoffel-Rezepte haben sich Zwei gesucht und gefunden! Zucchini und Süßkartoffel geben nicht nur farblich ein hübsches Paar ab, sondern auch geschmacklich. Was sie noch verbindet? Ihre Vorliebe für Hackfleisch, knusprigen Käsedecke und Griechenland - so werden sie zusammen zu einem köstlichen Moussaka. [Zum Rezept](#)



Zucchini-Moussaka mit Süßkartoffeln

### One Pot Quinoa ‚Mexican-Style‘ mit Süßkartoffel

In dieser One-Pot-Quinoa hat deine Süßkartoffel mexikanische Wurzeln. Zu ihr in den Topf gesellen sich neben Quinoa auch Tomaten, Mais und Bohnen. Sie alle köcheln zusammen mit der Süßkartoffel gemütlich vor sich hin. Zum Schluss kommen noch Avocado und Granatapfelkerne dazu – für den Geschmack und für das Auge. [Zum Rezept](#)



One Pot Quinoa ‚Mexican-Style‘ mit Süßkartoffel