

Süßkartoffel zubereiten – so wird die knallige Knolle zum Genuss



Ja, ich gestehe! Ich gebe alles zu, bin ehrlich zu mir selbst und leugne es nicht: Ich bin süßkartoffelsüchtig! Als echter Foodie muss man sich zu Schwächen bekennen und zu seinen Lastern stehen. Das tue ich hiermit. Doch das Tolle ist, meine große Vorliebe für die orangene Knolle ist gar nicht verwerflich. Warum nicht? Weil die Süßkartoffel nicht nur super lecker ist, sondern mit ihren zahlreichen nahrhaften Inhaltsstoffen sogar als sehr gesund gilt. Heißt für mich, ich muss mich hinter meiner heimlichen Schwäche für die geniale Wurzelknolle nicht länger verstecken, sondern kann sie getrost ausleben.

Doch bevor ich mich in die Küche stürzen kann, um all die genialen Süßkartoffelrezepte zu testen, wollte ich mich mit der Superknolle dann doch mal etwas genauer befassen. Denn, außer dass sie super schmeckt und extrem vielseitig ist, wusste ich bisher nicht besonders viel über das süße Gemüse.

Wo kommt die Süßkartoffel her und ist sie tatsächlich mit unserer heimischen Kartoffel verwandt? Mittlerweile habe ich mein Süßkartoffelwissen erweitert und möchte es teilen. Vielleicht schaffe ich es ja sogar, noch mehr Kochbegeisterte und Süßkartoffelskeptiker zu Fans der knalligen Knolle zu machen.

Wo ist die Süßkartoffel zu Hause?

In ihrer Heimat, in Mittel- und Südamerika, ist die Knolle, die wir als Süßkartoffel kennen, als ‚Batate‘ bekannt. Von dort aus brachte sie vermutlich Christoph Kolumbus

zusammen mit der klassischen Kartoffel von seinen Reisen mit nach Europa.

Die Süßkartoffel mag es gerne warm und wächst am liebsten in tropischen und subtropischen Klimaregionen. War sie zu Beginn fast ausschließlich in Südamerika verbreitet, wächst sie durch Klimaveränderungen neben Brasilien mittlerweile auch in Teilen der USA, in der Karibik und in Israel.

Der absolute Spitzenreiter im Süßkartoffelanbau ist mit ca. 120 Millionen Tonnen pro Jahr allerdings China. Auch bei uns in Europa wird die Knolle in einigen wärmeren, mediterranen Ländern angebaut: Italien, Portugal und Spanien produzieren allerdings im Vergleich zu China nur sehr geringe Mengen für den Weltmarkt. Geerntet wird die Süßkartoffel bis heute per Hand, um ihre dünne Schale nicht zu beschädigen.

Die Saison – wann ist Süßkartoffelzeit?

Zu meiner großen Freude: Süßkartoffelzeit ist immer!

Ja, nicht nur bei mir, weil ich sie immer essen könnte, sondern auch tatsächlich. Die Wurzelknolle wächst und gedeiht stetig und hat **keine spezielle Saison**. Sie ist ganzjährig auf Märkten zu ergattern. Aufgrund ihrer ‚Wiederentdeckung‘ als Alternative zur klassischen Kartoffel wachsen ihre Beliebtheit und die Süßkartoffel-Fangemeinde momentan immer weiter, weshalb die Knolle auch in den meisten Supermärkten und sogar in den Discounterregalen überall anzutreffen ist.

Langsam aber sicher macht die Süßkartoffel unserer Kartoffel sogar Konkurrenz: In der Hitliste der beliebtesten Wurzel- und Knollengemüse hat sie es mittlerweile hinter der Maniok auf Platz 3 geschafft und wartet nur darauf die Knollen-Königin ‚Kartoffel‘ vom Thron zu stoßen.

Dolle Knollen – Kartoffel vs. Süßkartoffel

Namentlich und optisch wirken Kartoffel und Süßkartoffel wie Schwestern. Sie mögen sich von außen betrachtet und auch in ihrer Zubereitung sehr ähneln, gehören aber nicht der gleichen Pflanzenart an:

Süßkartoffel zubereiten – so wird die knallige Knolle zum Genuss

Süßkartoffel:

- **Pflanzenfamilie:** Wurzelgemüse, botanisch ein **Windengewächs**. Die Süßkartoffel wächst als Knolle unter der Erde an einer Kletterpflanze mit langen, kriechenden Ranken. Auch die Blätter der Pflanze können gegessen werden.
- **Farbe:** Innen meist intensive **orangene Färbung**, mit dunkelroter bis hellgelber Schale. Es gibt auch gelbliche und violette und helle Farbvarianten, diese sind allerdings seltener und nicht überall leicht zu bekommen.
- **Zubereitung:** Die Süßkartoffel ist besonders vielseitig und kann in jedem Garzustand, also **auch roh verzehrt** werden. Ob püriert, gebraten, gekocht oder gebacken – der Zubereitung sind quasi keine Grenzen gesetzt.
- **Geschmack:** Der **süßliche Geschmack** erinnert an eine Mischung aus Kürbis, Karotte und mehlig kochender Kartoffel.

Kartoffel:

- **Pflanzenfamilie:** Wurzelgemüse, botanisch ein **Nachtschattengewächs** (wie die Tomate). Die Kartoffel wächst als Knolle unter der Erde an einer aufrecht wachsenden Pflanze, die sich nur teilweise kletternd ausbildet und nachts statt tagsüber wächst. Als Nachtschattengewächs sind die **Blätter der Kartoffelpflanze nicht essbar**, da sie giftige Alkaloide enthalten.
- **Farbe:** Innen meist **intensive bis hellere, gelbe Färbung**, mit dünner, brauner Schale. Es gibt auch ältere Sorten mit violetter bzw. blauer Färbung, die sich neuer Beliebtheit erfreuen und wieder häufiger angebaut werden.
- **Zubereitung:** Aufgrund der enthaltenen, für den Menschen giftigen Alkaloide, sollte die Kartoffel, anders

als die Süßkartoffel, **ausschließliche gegart verzehrt und nicht roh gegessen** werden. Von Rohkost abgesehen ist die Kartoffel in der Küche ebenso vielseitig einsetzbar wie die Süßkartoffel.

- **Geschmack:** typisch mehlig, kartoffelig eben!

Fazit: Die Süßkartoffel ist botanisch also nicht mit der Kartoffel verwandt. Die beiden Knollen sind ausschließlich Namensvetter.

Nährwerte der Süßkartoffel – das steckt drin in der Superknolle

Dickes Plus der Süßkartoffel – ihre zahlreichen, nahrhaften Inhaltsstoffe. Denn worauf kommt es in der Liebe und beim Essen immer an? Genau, auf die inneren Werte.

Hier kann die orangene Superknolle so richtig auftrumpfen und sich zahlreiche Punkte auf ihr Konto gutschreiben lassen, um zumindest in Sachen Nährwerte an der klassischen Kartoffel vorbeizuziehen:

Schon die intensive orangene Farbe der Süßkartoffel offenbart ihren Reichtum an **Karotinoiden**, wie dem guten **Beta-Karotin**, das wir auch von der Karotte kennen. Das sorgt gemeinsam mit vielen Anthocyanen – hochwirksamen **Antioxidantien** wie **Vitamin E und A** – für eine antioxidative und **entzündungshemmende Wirkung** der Knolle. So werden die Körperzellen und das Immunsystem auf natürliche Weise gestärkt. Wenn du die Süßkartoffel in Kombination mit etwas Fett (z.B. in Form von Olivenöl oder Avocado) genießt, fällt es dem Körper noch leichter die wertvollen Inhaltsstoffe aufzunehmen und noch besser zu verwerten.

Zusätzlich bringt die tolle Knolle auch viele **natürliche Mineralstoffe** wie **Kalium** mit, das entwässernd wirkt. Auch **Kalzium und Zink**, die unser Körper dringend benötigt, um gesund zu bleiben, sind mit von der Partie.

Auch in Sachen Stoffwechsel und Verdauung kann uns die süßliche Knolle Gutes tun: Speziell wer Süßkartoffel mit Schale verzehrt – was problemlos möglich ist – bringt seine Stoffwechselprozesse dank hochwertiger, **sättigender Ballaststoffe** so richtig in Gang.

Mit knapp **90 Kalorien pro 100 g** hat die Süßkartoffel

Süßkartoffel zubereiten – so wird die knallige Knolle zum Genuss

vergleichsweise viele Kalorien – die klassische Kartoffel schlägt mit knapp 80 kcal auf 100 g allerdings mit fast derselben Menge zu Buche. Die süße Knolle enthält mit nur 0,5 g fast kein Fett. Hoch ist wie bei der Kartoffel hingegen der Kohlenhydratanteil in Form von Stärke und natürlichem Zucker (20 g pro 100 g). Doch genau dadurch wird die Knolle auch so schön süß im Geschmack – auf ganz natürliche Weise.

Süßkartoffel-Suche: So findest du die perfekte Knolle

Bei der Wahl der richtigen Süßkartoffel kannst du grundsätzlich nicht viel verkehrt machen. Die Knolle wirst du immer in sehr unterschiedlichen Größen und Formen finden – von winzig bis riesig groß, von länglich bis rund oder komplett ‚unförmig‘. In Sachen Form ist eigentlich keine besser als die andere. Wenn du aus der Knolle aber beispielsweise eine gefüllte Kumpir machen möchtest, bieten sich größere ovalere Exemplare besonders gut an. Die beiden wichtigen Kriterien, auf die du beim Kauf und der späteren Verarbeitung achten solltest, sind eine unbeschädigte Schale und eine intensive Färbung im Inneren.

Süßkartoffel zubereiten: Die 8 besten Methoden

Wenn es an die Zubereitung der süßen Knolle geht, kann man sich in Sachen Rezepte gut an den Varianten mit klassischer Kartoffel orientieren. Geschmacklich ist die Süßkartoffel zwar deutlich süßer, aber was mit Kartoffel funktioniert und schmeckt, klappt meist auch mit Süßkartoffel – schmeckt halt nur etwas anders. Außerdem gart eine Süßkartoffel fast doppelt so schnell wie normale Kartoffel.

Süßkartoffel roh verarbeiten

Einfacher geht es nicht, Süßkartoffeln zu genießen: Als Rohkostsalat sind die süßen Knollen eine Wucht. Einfach gründlich waschen oder schälen und in feine Raspel reiben. Ähnlich wie eine Karotte bringen sie so Knack in einen bunten Salat.

Süßkartoffel kochen – für Püree oder Suppe

Wenn du aus der Süßkartoffel gerne Brei, Stampf oder cremige Suppe machen möchtest, ist es am einfachsten die Knolle zu schälen, in Würfel zu schneiden und ca. 3-4 Minuten in Salzwasser zu kochen.

Schritt 1: Schale der Süßkartoffel mit einem Sparschäler entfernen.



Süßkartoffel schälen.

Schritt 2: Knolle zunächst in fingerdicke Scheiben schneiden.



Süßkartoffel in Scheiben schneiden.

Schritt 3: Scheiben übereinander legen und in breite Stifte schneiden.

Süßkartoffel zubereiten – so wird die knallige Knolle zum Genuss



Scheiben zu Stiften verarbeiten.

Schritt 4: Streifen in grobe Würfel schneiden.



Grobe Würfel herunter schneiden.

Schritt 5: Die Würfel in kochendem Salzwasser (je nach Größe) ca. 3-4 Minuten garen.



Süßkartoffelwürfel in Salzwasser kochen.

Süßkartoffel aus dem Ofen

Besonders leckere Gerichte lassen sich mit der orangenen Knolle im Ofen zaubern. Ob gefüllte Kumpir, Röstgemüse und Ofenpommes oder Auflauf in herzhaft und süß – heiß gebacken ist die Süßkartoffel immer ein echtes Highlight auf dem Teller.

Im Ganzen – als Kumpir

Im heißen Ofen garen und im Anschluss mit vielen Leckereien füllen – so wird deine Süßkartoffel zur echten Kumpir:

Schritt 1: Knolle gründlich waschen und mit einer Gemüsebürste sämtlichen Schmutz entfernen.



Knolle gründlich mit einer Bürste putzen.

Schritt 2: Süßkartoffel mit einer Gabel rundherum einstechen.

Süßkartoffel zubereiten – so wird die knallige Knolle zum Genuss



Knolle mit Gabel einstechen.

Schritt 3: Gesamte Knolle in ein großes Stück Alufolie einwickeln und ca. 45-60 Minuten bei 200 °C im heißen Ofen backen.



Süßkartoffel in Alufolie einschlagen.

Schritt 4: Heiße Knolle mit deinen Lieblingszutaten füllen.

Vom Blech – als Röstgemüse

So einfach und so lecker – fix klein geschnitten und gewürzt gelingt im heißen Ofen aromatisches Süßkartoffel-Röstgemüse. Perfekt zum pur Genießen oder für bunte Buddha Bowls:

Schritt 1: Beide Enden der Knolle abschneiden.



Süßkartoffel trimmen.

Schritt 2: Süßkartoffel zunächst halbieren und vierteln, dann mit Schale in Wedges schneiden.



Knolle halbieren und vierteln.



Knolle in Wedges schneiden.

Süßkartoffel zubereiten – so wird die knallige Knolle zum Genuss

Schritt 3: Wedges in einer Schüssel mit Öl, Salz und Gewürzen mischen.



Wedges mit Öl und Gewürzen vermengen.

Schritt 4: Marinierte Wedges auf einem Backblech verteilen. Bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Vom Blech – als knusprige Chips

Wer es statt cremig weich, lieber knusprig mag, wird die krossen Süßkartoffel Chips aus dem Ofen lieben:

Schritt 1: Knolle (mit oder ohne Schale) mit einer Mandoline oder einem Messer zu dünnen Scheiben verarbeiten.



Süßkartoffel hobeln.

Schritt 2: Scheiben mit Öl, Salz und Gewürzen marinieren und bei 200 °C, ca 20 Minuten im heißen Ofen knusprig backen. Anschließend auskühlen lassen.

Aus der Form – als herzhafter und süßer Auflauf oder Kuchen

Süß oder herzhaft? Mit einem gratinierten Süßkartoffelauflauf oder saftigem Kuchen kommt jeder auf seine Kosten – die vielseitige Knolle kann nämlich beides. Vorgekocht und in Scheiben geschnitten oder zu cremigen Stampf zerdrückt lässt sich die Knolle perfekt in einem Auflauf verarbeiten. Im Kuchenteig landet die Süßkartoffel sogar roh und geraspelt, um dann heiß gebacken zu werden.

Süßkartoffel aus der Mikrowelle

Du willst Zeit sparen und deine Süßkartoffel im Schnellverfahren garen? Kein Problem. Mit einem feuchten Küchenpapier und einer Mikrowelle ist die Knolle ruckzuck cremig weich und bereit, verarbeitet oder direkt pur vernascht zu werden:

Schritt 1: Süßkartoffel gründlich waschen.

Schritt 2: Knolle mit einer Gabel rundherum einstechen und in ein feuchtes Küchenpapier einwickeln.



Knolle in feuchtes Küchenpapier einschlagen.

Schritt 3: Süßkartoffel ca. 8-10 Minuten bei voller Wattleistung in der Mikrowelle garen.

Süßkartoffel zubereiten – so wird die knallige Knolle zum Genuss



Innen weich und dampfend heiß - fertig ist die Süßkartoffel aus der Mikrowelle.

Süßkartoffel aus dem Toaster

Der Länge nach, roh in 1 cm dicke Scheiben geschnitten, werden die orangenen Knollen ganz fix und spontan zum Brotersatz. Einfach ab in den Toaster und bei **mittlerer Stufe mindestens 5-10 Minuten** (je nach Toaster und Dicke der Scheiben) toasten, bis die Süßkartoffel gar ist – zum Testen kurz mit Gabel oder Messer einstechen. Nach Wahl **süß oder herzhaft belegen**.



Ab in den Toaster mit den Süßkartoffelscheiben

Süßkartoffel gebraten, aus der Pfanne

In Anlehnung an klassische Bratkartoffeln lassen sich auch Süßkartoffeln problemlos in der Pfanne zubereiten. Etwas Öl, Salz und Pfeffer – fertig sind die süßlichen Bratkartoffeln in knalligem Orange.

Dazu einfach dünne Süßkartoffelscheiben mit Schale und Öl in einer Pfanne braten.



Gebratene Süßkartoffel aus der Pfanne

Süßkartoffel frittiert – als knusprige Pommes

Frittieren macht alles lecker, auch Süßkartoffeln. Was die klassische Kartoffel also zum beliebten Fast-Food-Klassiker gemacht hat, kann bei der Süßkartoffel ja nicht verkehrt sein, oder? Richtig getippt: In Fett ausgebackene Pommes aus Süßkartoffeln sind der Wahnsinn.

Süßkartoffel gegrillt, vom Rost

Wie schon meine Kollegin Susanne in ihrem [großen Guide zum Gemüse grillen](#) herausgefunden hat, sind Süßkartoffeln vom Grill ‚unschlagbar‘. In Scheiben werden sie auf dem Rost besonders lecker:



Süßkartoffel zubereiten – so wird die knallige Knolle zum Genuss

Süßkartoffel richtig grillen

Süßkartoffeln als Beilage

Süßkartoffeln machen sich auch als **Beilage für Fisch und Fleisch** hervorragend. Du kannst **Pomms, Chips oder Wedges aus Süßkartoffeln** ganz einfach mit deinem Lieblingssteak oder Fisch kombinieren. Besonders gut schmecken sie zu Lachs oder zartem Lammfleisch. So wird mit der süßen Knolle als Beilage jedes Gericht zum Gaumenschmaus!

Clean Eating, Paleo und Low-Carb mit Süßkartoffeln

Süßkartoffeln spielen **beim Clean Eating eine bedeutende Rolle**. Du kannst sie in zahlreichen Varianten in deinen Ernährungsplan einbauen. Auch für Paleo-Anhänger sind Süßkartoffeln eine **wichtige Kohlenhydratquelle**. **Für Menschen, die auf Kohlenhydrate verzichten möchten, ist die Knolle eher nichts**. Süßkartoffeln enthalten rund **24 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm**. Rund 4 Gramm der Kohlenhydrate entfallen auf Zucker, der Rest ist Stärke. Doch das hat auch Vorteile: So liefert das Gemüse auch Energie für Hirn und Muskeln. Die heimische Kartoffel enthält hingegen pro 100 Gramm nur 15 Gramm Kohlenhydrate, darunter nur 1 Gramm Zucker.

Lagerung – Süßkartoffeln richtig aufbewahren

Süßkartoffeln mögen es weder kalt noch feucht. Am wohlsten fühlen sie sich bei **Zimmertemperatur im Trockenen und mit wenig Licht**. Damit die Schale nicht beschädigt wird, kannst du die einzelnen Knollen **in Zeitungspapier einschlagen** – das ist luftdurchlässig und verhindert Druckstellen und Kratzer in der Oberfläche. So kannst du die Knollen **bis zu 6 Monate** lagern.

Auch **einfrieren** ist kein Problem. Das klappt am besten mit fertig gekochtem Süßkartoffelbrei, der sich problemlos portionsweise wieder auftauen lässt. Wenn du vor dem Einfrieren etwas Zitrone mit dazu gibst, kannst du ein Verfärben verhindern – ansonsten tut ein bisschen Farbverlust dem süßlichen Püree geschmacklich auch keinen Abbruch.