



---

## Süßkartoffel mit WOW

### Valerians und Lukas' Süßkartoffelbällchen

#### Grundzutaten:

- 600g Süßkartoffeln
  - 2 Eier
  - 1 EL Mehl
  - 50g geriebener Edamer
  - 150g Semmelbrösel
  - Frischer Koriander
  - Schwarzer Sesam
- 
- Öl zum Frittieren



#### Und so geht's:

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und etwa 30 Minuten kochen. Sind die Süßkartoffel gar, können sie durch eine Kartoffelpresse gedrückt oder mit einem Kartoffelstampfer zerkleinert werden. Gut auskühlen lassen.

Nun Eier, Mehl, Semmelbrösel und Käse hinzufügen. Etwas Koriander klein schneiden und zur Masse hinzugeben. Gut verrühren.

Sollte sich die Masse noch nicht gut formen lassen, etwas mehr Semmelbrösel hinzufügen. Nun kleine Süßkartoffelbällchen mit den Händen formen. Die Bällchen nochmals in Semmelbrösel und schwarzem Sesam wälzen.

Nun Öl in der Fritteuse oder in einem Topf erhitzen. Die Süßkartoffelbällchen hineingeben und goldbraun frittieren. Mit einem Küchenpapier abtupfen und servieren!

## Alexandras und Felix' Süßkartoffelkuchen

### Grundzutaten (1 Torte)

#### Für den Boden:

- 120g geröstete, gehackte Mandeln
- 120g entkernte Datteln
- Etwas Wasser

#### Für die Fülle:

- 750g gekochte und gestampfte Süßkartoffeln
- 100g Ahornsirup
- 65g geschmolzenes Kokosöl
- 2 EL Kokosmilch
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ TL Zimt
- 1 kleines Stück Ingwer



#### Zum Dekorieren:

- Schokostreusel
- Schokoladen-Torten-Dekor
- Steifes Schlagobers in Spritzbeutel

#### Und so geht's:

Für den Kuchenboden Datteln und Mandeln mit ein wenig Wasser in einer Küchenmaschine vermischen. So lange mixen, bis ein Brei entsteht. Sollte die Masse noch zu fest sein, mehr Wasser beimengen.

Die Dattel-Mandel-Mischung in eine ausgefettete Kuchenform (ca. 17cm) geben und den Boden damit bedecken. Festdrücken.

Für die Füllung alle Zutaten gut miteinander vermengen und über den Kuchenboden gießen. Für 3 Stunden im Kühlschrank aushärten lassen.

Alexandras und Felix' Tipp: Mit Schlagobers und Streuseln verzieren.

## Kyras und Amandas Süßkartoffeltoasts

### Zutaten (4 Personen)

- 5 Süßkartoffeln
- Frischkäse
- Lachs
- Avocado
- Tomaten
- Zwiebeln
- Haselnüsse
- Heidelbeeren
- Apfelmus



### Und so geht's:

Die Süßkartoffel in brotdicke Scheiben schneiden und für etwa 15 Minuten bei 180° Celsius im Backrohr backen.

Danach etwas auskühlen lassen.

Im Toaster knusprig toasten und anschließend nach Belieben belegen

Amandas und Kyras Tipp: Die Süßkartoffeln zum Beispiel mit Frischkäse und Heidelbeeren, oder mit Apfelmus und Haselnüssen belegen.

## Alex' Süßkartoffelpommes

### Grundzutaten (4 Personen):

- 4 Süßkartoffeln
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Eiweiß
- Etwas Maisstärke



### Zutaten für einen Dip:

- Ketchup
- Curry

### Und so geht's:

Die Süßkartoffeln ungeschält in gleichgroße Stifte schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl, Eiweiß und Maisstärke vermengen. Gut umrühren, sodass alle Pommes bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Pommes entweder in einer Fritteuse goldbraun frittieren oder im Backrohr für ca. 20 Minuten bei 180° Celsius backen.

Alex' Tipp: Die Pommes in einen Dip, mit Ketchup und Curry, tunken.