

Rezept

Glasierte Süßkartoffeln mit Chili und Kokos

Ein Rezept von Glasierte Süßkartoffeln mit Chili und Kokos, am 18.12.2025

Zutaten

500 g Süßkartoffeln	Salz
2 Knoblauchzehen	1 kleine frische rote Chilischote
50 g Butter	50 g brauner Rohrzucker
Pfeffer	3 EL Kokosraspel (frisch oder getrocknet)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Süßkartoffeln waschen und in der Schale in 20-25 Min. gar kochen. Die Süßkartoffeln abgießen und abkühlen lassen.

2. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, Chilischote waschen, putzen, entkernen und hacken. In einer Schmorpfanne die Butter zerlassen. Knoblauch kurz darin andünsten. Chili dazugeben und den Zucker einrühren. Ca. 100 ml Wasser angießen und alles offen bei mäßiger Hitze 5 Min. sanft kochen lassen.

3. Die Süßkartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. In die Schmorpfanne geben und vorsichtig mit der Sauce vermischen. 2-3 Min. kochen lassen, bis die Süßkartoffeln heiß und mit Sauce glasiert sind. Süßkartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kokosraspel bestreut servieren.