

Rezept

Süßkartoffelplätzchen mit Rucolabutter

Ein Rezept von Süßkartoffelplätzchen mit Rucolabutter, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Plätzchen:

1 kg Süßkartoffeln	1-2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie	75 g Sonnenblumenkerne
75 g feine Haferflocken	1 Ei (M)
1 Eigelb	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
3-4 TL Currypulver	ca. 4 EL Olivenöl

Für die Rucolabutter:

1 Bio-Zitrone	60 g entsteinte schwarze Oliven
1-2 Knoblauchzehen	150 g Rucola
100 g Butter	

Außerdem:

Salz	schwarzer Pfeffer
100 g Ziegenfrischkäse (feste Sorte, z. B. Ziegenkäsetaler)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal

Zubereitung

1. Für die Plätzchen die Süßkartoffeln putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, aufkochen und in 10-15 Min. bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf weich kochen. Die Süßkartoffeln abgießen, sehr gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
2. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Die Sonnenblumenkerne grob hacken und mit Petersilie, Haferflocken, Ei, Eigelb, Kreuzkümmel und 3 TL Curry unter die Süßkartoffeln rühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und nach Belieben weiterem Currypulver abschmecken und 15 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen für die Rucolabutter die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Oliven grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und etwas kleiner schneiden.

4. Die Butter in einer weiten Pfanne aufschäumen lassen, den Knoblauch und die Oliven hinzufügen und ganz kurz darin andünsten. 4 EL Zitronensaft und die Zitronenschale dazugeben. Dann den Rucola hinzufügen und nur ganz kurz zusammenfallen lassen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne sofort vom Herd nehmen. Zugedeckt warm halten.

5. In einer zweiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Kleine Plätzchen aus jeweils einem gehäuften Esslöffel Süßkartoffelmasse ins heiße Öl geben und etwas flach drücken. Die Plätzchen portionsweise bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 2 Min. pro Seite goldbraun braten.

6. Die Rucolabutter noch einmal kurz erhitzen und mit den Plätzchen auf Teller verteilen. Den Ziegenfrischkäse darüberkrümeln.