

Rezept

Süßkartoffelstampf

Ein Rezept von Süßkartoffelstampf, am 28.06.2026

Zutaten

4 Stängel Zitronengras	800 g orangefarbene Süßkartoffeln
Salz	150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	40 g frischer Ingwer
3 EL Kokosöl	2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriandergrün	1 Bio-Limette
schwarzer Pfeffer	½ - 1 TL Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

- 1.** Zitronengras putzen und waschen. Das Innere der unteren Teile sehr fein hacken und beiseitelegen. Die Süßkartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und mit Zitronengrasresten in Salzwasser in 15 - 18 Min. weich kochen. Inzwischen Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln grob hacken, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Zwiebeln im Kokosöl 5 Min. glasig andünsten, gehacktes Zitronengras und Ingwer dazugeben und 5 - 8 Min. mitdünsten, Knoblauch 1 - 2 Min. mitdünsten.
- 2.** Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile hacken, grüne in Ringe schneiden. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest hacken. Die Limette heiß waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen.
- 3.** Die Süßkartoffeln abgießen und ausdampfen lassen, Zitronengrasstängel entfernen. Süßkartoffeln grob zerstampfen, dabei die heiße Zwiebelmischung, Frühlingszwiebeln und gehacktes Koriandergrün unterheben. Stampf mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Limettenschale und Chili abschmecken. Mit Korianderblättchen bestreuen. Dazu passt gebratener Tofu.