Rezept

Süßkartoffeln in scharfer Sauce

Ein Rezept von Süßkartoffeln in scharfer Sauce, am 06.06.2025

Zutaten

150 g	Zwiebeln
700 g	orangefarbene Süßkartoffeln
1 TL	Zucker
3 TL	Cajungewürz (ersatzweise Cayenne)
80 g	Erdnussmus
1 Bund	Koriandergrün
½-1 TL	TL Chiliflocken
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Salz
1 große Dose	geschälte Tomaten (800 g Füllgewicht)
3 EL	geröstete, gesalzene Erdnusskerne
100 g	saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

2. Die Zwiebeln im Öl glasig andünsten, Knoblauch 1 - 2 Min. mitdünsten. Die Süßkartoffeln dazugeben und bei etwas größerer Hitze unter Rühren ca. 10 Min. braten. Alles mit Zucker, Salz und 2 TL Cajungewürz bestäuben und gut mischen. Die Tomaten dazugeben und dabei etwas zerkleinern.

3. Alles unter gelegentlichem Rühren weitere 10 Min. köcheln lassen. Das Erdnussmus unterrühren und alles weiterköcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind und die Sauce sämig ist. Mit Salz und restlichem Cajungewürz pikant-scharf abschmecken.

4. Die Erdnüsse grob hacken. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und hacken. Süßkartoffeln und Sauce in Schalen anrichten, je 1 Klecks saure Sahne daraufgeben und mit Erdnüssen, Chiliflocken und Koriandergrün bestreuen.