



KW 49/2018

## Süßkartoffeln in scharfer Sauce

### Zutaten für 4 Personen:

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

### Zubereitung:

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

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.

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.

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

## Überbackene Penne mit Süßkartoffeln und Maroni

### Zutaten für 4 Personen:

300 g Bunte Penne, 150 g Maroni (vorgegart), 1 Süßkartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 g Frischkäse, 1 EL Preiselbeeren, 1 EL Petersilie (gehackt), 1 Ei, 100 g Bergkäse (gerieben), Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und zur Seite stellen.

Die Maroni grob hacken. Süßkartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden, auf ein Backblech legen und mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln.

Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 15 Minuten braten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In 2 EL Sonnenblumenöl langsam anbraten. Danach von der Herdplatte nehmen und mit Preiselbeeren, Maroni, Süßkartoffeln, Frischkäse, Petersilie und dem Ei vermengen.

Zum Schluss die Nudeln untermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze in eine feuerfeste Form füllen.

Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

**Wir wünschen einen guten Appetit**

**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS