

Süßkartoffelstampf mit Joghurt Und Limette

831

Typ: Gemüse

Quelle: Ottolenghi, Flavour, S. 192

Bemerkungen: Sie können hier die violetten Süßkartoffeln verwenden oder die verbreiteteren orange- oder gelbfleischigen Sorten. Die mit violetterm Fruchtfleisch sind etwas herzhafter, ihr komplexer Geschmack ist rauchig, fast speckartig. Außerdem sehen sie spektakulär aus (machen Sie sich auf eine Überraschung im Kochwasser gefasst). Violette Süßkartoffeln sind meist trockener als ihre orangefleischigen Verwandten. Deshalb das Kochwasser nach dem Garen unbedingt aufbewahren → möglicherweise brauchen Sie es, um den Stampf aufzulockern.

Der Stampf kann am Vortag zubereitet werden; angerichtet und garniert wird dann erst unmittelbar vor dem Servieren. Servieren Sie den Stampf als Teil einer Dip-Auswahl mit geröstetem Fladenbrot.

Mai 22: Die Kombination Koriander, Sesam und Chili ist raffiniert!

Zutaten: 2-3 Süßkartoffeln (am besten violette), geschält und in 2 cm große Stücke geschnitten (550g)
40 ml Olivenöl
2 Limetten, 1½ TL Schale abgerieben, dann die Früchte in Spalten geschnitten, zum Servieren
200 g griechischer Joghurt
½ kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
1½ TL Granatapfelsirup
2 TL in feine Streifen geschnittene Korianderblätter
½ große rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
1½ TL Sesam, geröstet Salz

Rezept:

1. Die Süßkartoffeln mit ¼ TL Salz in einen kleinen Topf geben. So viel kochend heißes Wasser dazugießen, dass sie knapp bedeckt sind. Bei mittlerer bis starker Hitze 10-12 Minuten garen, bis sie so weich sind, dass man sie zerstampfen kann. Die Süßkartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen (das Kochwasser auffangen und aufbewahren - Sie brauchen möglicherweise etwas davon zum Auflockern). 2 EL Öl hinzufügen und die Kartoffeln glatt zerstampfen. Etwas abkühlen lassen, dann die Hälfte der Limettenschale und 2 EL Joghurt unterziehen. Den Süßkartoffelstampf auf eine Servierplatte geben und mit einem Löffel Mulden hineindrücken.
2. Den restlichen Joghurt mit dem Knoblauch verrühren und gleichmäßig auf den Süßkartoffelstampf löffeln. Mit dem Granatapfelsirup und den restlichen 2 TL Öl beträufeln, dann mit Koriandergrün, Chili, Sesam, restlicher Limettenschale und 1 Prise Salz bestreuen. Mit den Limetten-spalten servieren.