

Süßkartoffelragout mit fermentiertem Rotkohlpulver-Schmand und gebackener Süßkartoffelschale



Rezeptur für 4 Personen

Zubereitung 25 Minuten

Zutaten

800 g	Süßkartoffeln	40 ml	Rapsöl (= 3 EL)
100 g	Zwiebel (= 1 mittelgroße)	8 g	gemahlener Kreuzkümmel (= 2 gestrichene TL)
200 g	rote Paprika (= 1 große)	6 g	fermentiertes Rotkohlpulver (= 2 gestrichene TL)
15 g	Knoblauch (= ca. 3 Zehen)	2 g	Zitronenabrieb (= 1 gestrichener TL) oder 1 Spritzer Zitronensaft
50 g	Rucola (= 2 Handvoll)		Salz und Pfeffer aus der Mühle
100 g	Schmand (18% Fett)		Rapsöl zum Frittieren der Süßkartoffelschalen
1 g	Chili (= ½ kleine frische Schote oder ½ TL gestrichene Chiliflocken oder ½ TL gestrichenes Chilipulver)		
100 ml	Gemüsebrühe		

Zubereitung

Die Süßkartoffeln mit einem Sparschäler längs schälen, sodass breite Schalenstreifen entstehen. Die Schalen beiseitelegen. Das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in 0,4 cm große Würfel schneiden. Die Paprika in 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Den Rucola waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.

Einen großen Topf (ca. 3 l) erhitzen. 2 EL Rapsöl zugeben. Die Süßkartoffelwürfel mit den Zwiebeln darin anschwitzen, etwa 3 Minuten. Paprikawürfel und Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und 4–5 Minuten garen. Die Süßkartoffelwürfel sollen noch bissfest bleiben. Chili (frisch, Flocken oder Pulver) und Kreuzkümmel zugeben und 1 Minute mitkochen.

Schmand mit Zitronenabrieb oder Zitronensaft, Rotkohlpulver, Pfeffer und bei Bedarf Salz verrühren.

Die Süßkartoffelschalen in heißem Rapsöl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Den Rucola unter das Ragout heben. Falls nötig, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Das Süßkartoffelragout in vorgewärmede tiefe Teller geben. Einen Esslöffel Schmand daraufsetzen, mit den gebackenen Süßkartoffelschalen garnieren und servieren.

Kulinarischer Tipp

Als Brotaufstrich: Ragout mit etwas Schmand püriert, auch kalt geeignet.

Als Sauce: püriert und mit etwas Sahne verfeinert zu gebratenem Gemüse oder Fisch, mit Rotkohlpulver dekoriert.