



## Süßkartoffel-Waffeln

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Süßkartoffeln liegen an dritter Stelle, was die Weltproduktion an Knollen und Wurzelpflanzen angeht. Ich weiß vom Burgenland, dass Süßkartoffeln zwar immer beliebter werden, aber weil die Stecklinge von Hand gepflanzt werden müssen, werden sie noch nicht im ganz großen Stil angebaut.*

*Ich habe Ende Februar selbst ein paar Versuche gestartet. Diese hier habe ich bis zu 2 Drittel - mit dem schmälere Ende nach unten - im Ganzen in Anzuchterde eingegraben. Diese habe ich in ein einige 5 cm-Stücke geschnitten, einen Tag abtrocknen lassen und dann bis zur Hälfte in Anzuchterde gesetzt. Nach ein paar Wochen habe ich die Triebe abgeschnitten und ins Wasser gesetzt. Dieses Wurzelgeflecht darf dann gleich nach den Eisheiligen, wenn es wirklich schön warm ist, ins Gartenbeet und wird hoffentlich bald ihre schönen violetten Blüten bilden und dann zum Herbst die Knollen.*

*Unser warmes Klima macht es zumindest der Süßkartoffel, die trotz des Namens mit unserer Kartoffel gar nicht verwandt ist, leicht. Ursprünglich kommt das Windengewächs nämlich aus tropischen und subtropischen Ländern. Aber mit einem durchlässigen, sandigen Boden mit etwas Humus, an sonnigen Fleckchen und mit regelmäßiger Feuchtigkeit ist man auch bei uns dabei.*

*Und es spricht einiges dafür, sie anzubauen und sie zu essen:*

- *Gegenüber der normalen Kartoffel hat sie beim Kalzium, der Folsäure und sämtlichen Mikronährstoffen die Nase vorn*
- *Sie hat auch mehr Ballaststoffe als die Kartoffel und macht noch rascher satt*
- *Sie hat kein Fett, aber tolle, leicht verdauliche Kohlenhydrate*
- *Sie punktet mit vielen Antioxidantien, regeneriert unsere Zellen, wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem*

*Die Süßkartoffel ist auf jeden Fall ein vielseitiges Nahrungsmittel. Man kann von pikant bis süß fast jedes Gericht mit ihr zubereiten. Als kleinen Beweis gibt´s von mir heute süße und pikante Waffeln.*

### **Rezept „Süßkartoffel-Waffeln“**

Meine Grundteigmasse ist gleich: Ich habe 3 mittelgroße Süßkartoffeln weich gedämpft und püriert. Dazu gebe ich jetzt 1 großen Esslöffel weiche Butter, 1 TL Natron und eine Prise Salz. Wer will, gibt auch noch 2 Eier dazu. Jetzt teile ich den Teig.

Für die pikante burgenländische Variante gebe ich fein geschnittenen Mangalitza-Schinkenspeck dazu und würze mit Pfeffer und viel Majoran.

Für die süße neuseeländische Waffel rühre ich etwas Manuka-Honig und klein geschnittene Kiwis dazu.

Das Waffeleisen wird mit etwas Butter eingepinselt und dann muss man aufpassen, dass man nicht zu viel vom Teig erwischt.

Bitte sehr: Die perfekte kulinarische, pannonisch-neuseeländische Freundschaft. Die Süßkartoffel machts möglich.