

Presseinformation

Was ist der Unterschied zwischen Kartoffeln und Süßkartoffeln?

Zwei Gewächse im Vergleich – Rezept für Knollen-Fans: Tex-Mex-Bowl mit Kartoffeln und Süßkartoffeln



Kartoffel oder Süßkartoffel? Warum nicht einfach beides? Wie in dieser schmackhaften Tex-Mex-Bowl mit pikanten Cashewkernen. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 16. Dezember 2021. Kartoffel oder keine Kartoffel – das ist hier die Frage. Denn wenn es um den Vergleich von Kartoffeln und Süßkartoffeln geht, werden beide Knollen oft gemeinsam in einen Topf geworfen. Doch was unterscheidet oder verbindet sie eigentlich? Das erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH und verrät, wie sie sich die beiden Gewächse auch gemeinsam in einer schmackhaften Frühling-Bowl vereinen lassen.

Gleiche Herkunft, unterschiedliche Verwandtschaft

Fans der beiden Knollen wissen, dass Kartoffeln und Süßkartoffeln botanisch gesehen rein gar nichts gemeinsam haben. Beide stammen zwar ursprünglich aus Mittel- und Südamerika, gehören jedoch zu unterschiedlichen Familien. Während Kartoffeln den Nachtschattengewächsen zugeordnet werden, zählen Süßkartoffeln zu den Windengewächsen. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt: „Beim Anbau unterscheiden sich Kartoffeln und Süßkartoffeln vor allem darin, dass Kartoffeln mit deutlich niedrigeren Temperaturen zurechtkommen. Süßkartoffeln werden meist in Asien, Amerika oder Afrika geerntet, Kartoffeln kommen hingegen mit unserem deutschen Klima wunderbar zurecht. Daher sind sie hierzulande fast das ganze Jahr über aus regionalem Anbau verfügbar.“ Dies liegt auch an ihren sehr guten Lagereigenschaften. So hält sich die Kartoffel bei optimalen Bedingungen über mehrere Monate, die Süßkartoffel sollte hingegen nach spätestens zwei Wochen verspeist werden.

Kampf der Knollen: Super Foods mit vielen Vitaminen und Nährstoffen

Trotz der Differenzen bei Anbau, Lagerung und Verwandtschaft, haben die beiden Knollen auch einige Gemeinsamkeiten: So lassen sich beide besonders vielfältig verarbeiten, zum Beispiel zu Pommes Frites, Püree oder Suppe. Außerdem stecken beide voller Vitamine und gesunder Nährstoffe. Die Süßkartoffel überzeugt zum Beispiel mit viel Calcium, Eisen, Magnesium und einem hohen Vitamin-A-Gehalt. Dafür verfügen Kartoffeln über mehr Magnesium und Phosphor. Einen großen Unterschied zwischen den Knollen macht, wie der Name schon andeutet, der Zuckergehalt. Süßkartoffeln schlagen mit 4,2 Gramm pro 100 Gramm zu Buche, Kartoffeln nur mit 0,8 Gramm. Zudem enthält die Kartoffel mit 77,8 Gramm pro 100 Gramm 8,6 Gramm mehr Wasser als die Süßkartoffel. So verwundert es insgesamt auch nicht, dass die Kartoffel pro 100 Gramm mit 68 Kilokalorien schlanker daherkommt als die Süßkartoffel mit 108 Kilokalorien.

Presseinformation

Gemeinsam stark: Kartoffeln und Süßkartoffeln vereint in einer Super-Food-Bowl

Der Vergleich zeigt: Sowohl Kartoffeln, als auch Süßkartoffeln haben jeweils ihre eigenen Vorzüge. Wer auf eine ausgewogene Ernährung achtet, setzt am besten einfach beide Gewächse auf den Speiseplan – zum Beispiel in Form einer leckeren Tex-Mex-Bowl. Für zwei Portionen zwei mittelgroße Kartoffeln und eine Süßkartoffel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Diese in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Danach ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffel- und Süßkartoffelstücke darauf ausbreiten. Alles bei 200 °C circa 20 Minuten backen bis die Stücke gar und knusprig sind.

Als nächstes 100 Gramm Cashews, Cayenne-Pfeffer, süßes Paprikapulver, ein Esslöffel Honig, etwas Saft und Schale einer Limette, Salz und ein Teelöffel Sonnenblumenöl in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Die marinierten Cashews auf ein Backpapier legen und bei 180 °C drei Minuten backen. Die Cashews wenden und weitere drei Minuten backen. Das Backblech im Anschluss aus dem Ofen nehmen. Die Cashews in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Für die Salatsauce den Saft einer Limette, zwei Esslöffel Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack in einer kleinen Schüssel zusammen mischen.

Anschließend eine Avocadohälfte in feine Streifen schneiden, 1/8 Kopf Rotkohl und zwei Frühlingszwiebeln waschen und in feine Streifen oder Ringe schneiden. Eine große Tomate ebenfalls waschen und würfeln, Mais und die Kidneybohnen aus der Dose in einem kleinen Sieb abtropfen. Zum Schluss in zwei Schüsseln oder tiefen Tellern ein Salatbett aus Romanasalatblättern anrichten. Im Anschluss fächerförmig die gerösteten Süßkartoffel- und Kartoffelstücke, die abgetropften Kidneybohnen und Maiskörner, die fein gehackten Tomatenstücke und die Rotkohl- und Avocadostreifen auf den Salatblättern ausbreiten. Dann je die Hälfte der Salatsoße und der pikanten Cashewnüsse über jede der Schüsseln geben und mit einem Klecks Crème fraîche und den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln dekorieren. Wer ihn mag, gibt als i-Tüpfelchen noch etwas frischen, fein gehackten Koriander hinzu.

Das ganze Rezept inklusive Videoanleitung gibt es auch hier: <https://die-kartoffel.de/tex-mex-salat-mit-geroesteten-kartoffeln-und-suesskartoffeln-superfoods-und-pikanten-cashews/>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: www.die-kartoffel.de

Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 4.622

Keywords: Kartoffel, Süßkartoffel, Salat, Tex Mex, Rezept, Rezeptidee, Ernährung

Presseinformation

Weitere Pressemitteilungen zur Kartoffel finden sich hier: www.kartoffelmarketing.de/presse.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e.V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e.V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Fischer
E-Mail: fischer@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-816
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank