**Süßkartoffel-Aufstrich**

**Zutaten für 4 Personen:**

**Herzhafte Variante:**

500 g Süßkartoffeln aus North Carolina

2 Schalotten

2 EL Butter oder Öl

300 g Magerquark

Salz, weißer Pfeffer, Muskat und Paprika-Gewürz

3 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch

**Süße Variante:**

Statt der Schalotten 3 EL Sesam anrösten und statt der Gewürze etwas 1 EL Ahornsirup zugeben.

**Zubereitung:**

1. Die Süßkartoffeln unter fließendem Wasser mithilfe einer Gemüsebürste gut abbürsten.
2. Dann in größere Stücke schneiden und in etwas Salzwasser garen.
3. Die Süßkartoffeln abschütten, abkühlen lassen, die Schalen entfernen und mit einer Gabel oder einem Stampfer zerstampfen.
4. Für die **herzhafte Variante** die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. In der Butter oder dem Öl

anschwitzen.

1. Die Zwiebeln zusammen mit dem Quark und der Petersilie unter die Süßkartoffelmasse
2. heben und mit den Gewürzen herzhaft abschmecken.
3. Für die **süße Variante** den Sesam anrösten und mit dem Ahornsirup unter die gestampfte

Süßkartoffelmasse rühren.

1. Zu Brot servieren. Die herzhafte Variante kann auch als Dip zu gedünstetem mediterranem Gemüse oder zu rohen Gemüse-Sticks (z.B. Paprika, Kohlrabi, Möhre) gereicht werden.

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten, **Wartezeit (Abkühlen):** 30 Minuten

**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 108,6 kcal

Eiweiß: 5,8 g, Fett: 2,3 g

Kohlenhydrate: 15,4 g