



Süsskartoffelblätter

Produktinfo von BEPA Bio



Info:

Das Laub der Süsskartoffeln ist tatsächlich sehr gut ebenfalls essbar. In zahlreichen afrikanischen Ländern wird das Laub wie Spinat zubereitet und oft als Beilage zu den gebratenen Knollen serviert.

In Sambia wird aus Süsskartoffellaub das Blattgemüse Kalembula zubereitet. Die Blätter werden zusammen mit gehackten Tomaten gekocht und mit Maisbrei serviert.

Als Variante kann man noch gemahlene Erdnüsse daruntermischen. Man kann das Süsskartoffellaub auch einfach wie Spinat zubereiten. Es schmeckt sehr milde, und die Kinder essen es auch gerne.

tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch.