



> Bärbl & Bärnd  
von Batate <

# BÄRBL & BÄRND VON BATATE UNSERE SÜSS- KARTOFFELBÄREN

(Zutaten für 4 Personen)

DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 300 g Süßkartoffeln
- etwas Petersilie
- 100 g Weizengrieß
- 80 g Erbsen
- 1-2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Eier (je nach Größe)
- 40 g Semmelbrösel
- eine Prise Salz & Pfeffer
- 1 Esslöffel Spitze Paprikapulver edelsüß
- etwas Muskatnuss gemahlen
- Öl zu Anbraten



## GOURMELINO-TIPP

Du kannst zum Ausstechen jede Keksform verwenden – Kreise, Herzerl, etc. Für die Bärchen-Form nimmst du am besten unseren Gourmelino-Keksausstecher. Du hast noch keinen? Schreib uns auf [gourmetkids@gourmet.at](mailto:gourmetkids@gourmet.at) und wir schicken dir einen zu.

## So einfach geht's:

1. Schäle die **Süßkartoffeln** und schneide sie in daumendicke Stücke. Koche sie in Wasser sehr weich (ca. ½ Stunde). Wenn die Süßkartoffel weich ist, presse sie durch die Kartoffelpresse oder zerdrücke sie mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer.
2. Schäle die **Karotte** und die **Zwiebel** und schneide beides in kleine Würfel. Drücke die geschälte **Knoblauchzehe** durch die Knoblauchpresse. Hacke die **Petersilie** klein.
3. Koche die Karotten ganz kurz. Sie sollen noch knackig sein. Schwitze die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe in etwas Öl an.
4. Wenn du tiefgekühlte **Erbsen** verwendest, lasse sie auftauen. Verwendest du frische Erbsen, koche sie kurz mit den Karotten mit.
5. Vermische **alle Zutaten** in einer Schüssel. Lass die Masse ca. 30 min. rasten, damit der Grieß quellen kann und eine kompakte Masse entsteht.
6. Streiche die Masse auf ein feuchtes Brett bzw. die feuchte Arbeitsfläche. Stich mit einem Keksausstecher Formen aus.
7. Erhitze das **Öl** in einer Pfanne und brate die ausgestochenen Formen auf beiden Seiten goldbraun an.