

Süßkartoffelbären für 4 Personen

  
**GOURMET**  
KIDS



Dein Rezept

> Bärbl & Bärnd  
von Batate <

[www.gourmet-kids.at](http://www.gourmet-kids.at)

## > Süß, unsere Kartoffelbären <

### Das brauchst du dafür:

- 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
- 1 Prise Salz & Pfeffer
- 1 Esslöffelspitze Paprikapulver edelsüß
- etwas Muskatnuss gemahlen
- Öl zum Anbraten

**Tipp:** Du kannst zum Ausstechen jede Keksform verwenden – Kreise, Herzerl, Tiere, etc.

### So einfach geht's:

1. Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in daumendicke Stücke. Koche sie in Wasser (ca. ½ Stunde). Wenn die Süßkartoffel weich ist, presse sie durch die Kartoffelpresse oder zedrücke sie mit einer Gabel.
2. Schäle Karotten und Zwiebel. 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 Minuten 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.