Fruchtig-pikanter Süßkartoffelaufstrich mit Pfirsich und Feta



Eigentlich wollte ich euch diesen Aufstrich bzw. Dip ja schon zum Wochenende bloggen, aber diese Woche war ziemlich viel los und gestern hatten wir Betriebsausflug, da war ich den ganzen Tag am Handwerkeln. Was wir gemacht haben? Das will ich euch diese Woche noch genauer erzählen, es war jedenfalls ganz großartig und wir sind alle glücklich mit unseren Werken – die auch etwas mit Kochen zu tun haben – nach Hause gegangen. Meine Chefin meinte zum Abschluss, wenn wir nach diesem schönen Tag jetzt noch einen Fußballsieg feiern könnten, wäre er perfekt. Bei der Arbeit verfolgen wir alle die EM recht intensiv. Wir haben ein Poster mit der Spielübersicht und tippen immer fleißig auf Sieger und Spielstände, aus Spaß an der Freude und ohne wirklichen Einsatz. Bisher hatte ich da einen unglaublichen Riecher und habe im kompletten Achtelfinale sowie dem bisherigen Viertelfinale alle Sieger richtig getippt! Ein bisschen stolz bin ich da schon und ich freue mich seit gestern unglaublich, dass meine Serie durch den Sieg

der Deutschen gegen Italien (Endlich!) nicht abgerissen ist! Vielleicht hätten wir einen Einsatz festlegen sollen… =)




Meine n Süßkartoffelaufstrich habe ich diese Woche für eine Aktion der German Food Blogs kreiert.
Er schmeckt köstlich auf frischem Brot aller Art, auf hauchdünnen, kross gerösteten Brotscheiben, aber natürlich auch zum Dippen mit Tortillachips, zu Ofenkartoffeln oder auf einem Burger.
Einen Teil davon habe ich als Pesto zu heißen Nudeln gegessen und das war ebenfalls sehr lecker! Der Aufstrich ist also ein Multitalent und dazu noch sehr gesund, denn Süßkartoffeln sollen sich aufgrund ihres Inhaltsstoffes Caiapo gut auf Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte auswirken. =)

1 Portion:

1 Süßkartoffel (geschält ca. 400 g)
1 TL Kurkuma
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer
1-2 Pfirsiche
2 TL Fruchtchutney, zum Beispiel Mango
Chiliflocken nach Belieben
100 g Feta (**oder** 80 g Ziegenfrischkäse) *
einige Blätter frische Minze
ca. 1 EL schwarzer Sesam

Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und mit etwas Wasser, Kurkuma und Curry weich dünsten. Die restliche Flüssigkeit abgießen und die Süßkartoffel mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.
Das Chutney untermischen und mit viel frisch gemahlenem Pfeffer und Chili nach Belieben würzen.
Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Scheiben und dann in sehr feine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel ganz fein zerdrücken.
Die Minze in feine Streifen schneiden. Die Süßkartoffeln mit dem Käse, dem Pfirsich und den Gewürzen mischen und noch einmal mit Salz, Pfeffer (und Chili) abschmecken.



TIPP:
Man kann natürlich auch frische Mango nehmen statt Pfirsichen und wer die Minze nicht mag, schneidet Frühlingszwiebeln in hauchfeine Scheiben und streut sie darüber.

* *Die Variante mit Ziegenfrischkäse ist milder und cremiger; wer Ziegenkäse nicht mag oder es herzhafter liebt, der nimmt den Fetakäse. Ich habe die Masse halbiert, beides getestet und bin schwer verliebt in diesen Aufstrich. =)*



Drauß
en scheint mittlerweile die Sonne und ich werde jetzt mal zum Sport radeln. Euch wünsche ich einen sonnigen und entspannten Tag, genießt euer Wochenende noch in vollen Zügen!
Eure Judith ♥