



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Kokos-Tomatensoße

- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 50 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 1 kg Süßkartoffeln
- 400 ml Kokosmilch, aus der Dose
- 4 TL Kokosraspel
- 1 Bund Koriander, grob gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Kokos-Tomatensoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

30,8 g Fett 66,4 g Kohlenhydrate 6,7 g Eiweiß 9,6 g Ballaststoffe  
579 kcal Brennwert

#### 1 Süßkartoffeln vorbereiten:

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 1 kg Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl mischen.

#### 2 Süßkartoffeln backen:

Die vorbereiteten Süßkartoffelscheiben auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 20 Min. garen, dabei gelegentlich wenden. Kurz vor Ende der Garzeit mit 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung bestreuen.

#### 3 Kokos-Tomatensoße zubereiten:

400 ml ungesüßte Kokosmilch in einem Topf erwärmen. 50 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe einrühren, kurz köcheln lassen und anschließend mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry abschmecken.

#### 4 Kartoffeln anrichten:

Die fertig gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit 4 TL Kokosraspeln bestreuen und auf Tellern anrichten.

#### 5 Servieren:

1 Bund Koriander grob hacken und über die Kokos-Tomatensoße geben. Die Soße in Schälchen füllen und zu den Süßkartoffeln reichen - je nach Geschmack warm oder kalt servieren. Tipps & Varianten Tipp: Für eine besonders cremige Soße die Kokosmilch vor dem Erwärmen gut schütteln, damit sich Fett und Flüssigkeit optimal verbinden. Variante: Wer es würziger mag, ergänzt die Soße mit etwas frischer Chili oder einem Hauch GEFRO Gewürz-Pfeffer. Nicht vergessen: Die Süßkartoffeln werden besonders knusprig, wenn sie auf dem Backblech ausreichend Platz haben und nicht übereinander liegen.