



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

Einkaufszettel

Süßkartoffelrösti mit Ziegenkäse und Rucola

- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 750 g orangene Süßkartoffeln
- 1 Bund Rucola
- 300 g Ziegenfrischkäse, Rolle
- 2 g Eier
- 2 EL Mehl
- 1 EL Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Süßkartoffelrösti mit Ziegenkäse und Rucola

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,8 g Fett 52,4 g Kohlenhydrate 17,2 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe
599 kcal Brennwert

1 Rösti vorbereiten:

750 g orangene Süßkartoffeln schälen und auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. Die Kartoffelraspeln mit 2 EL Mehl mischen und 2 Eier unterrühren. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

2 Rösti braten:

3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Süßkartoffelmasse kleine Rösti formen und nacheinander im heißen Öl goldbraun und knusprig ausbacken.

3 Ziegenkäse & Rucola vorbereiten:

300 g Ziegenfrischkäse (Rolle) in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. 1 Bund Rucola putzen. 1 EL Zitronensaft mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren, mit etwas GEFRO Salatwürze abschmecken und den Rucola darin marinieren.

4 Anrichten & Servieren:

Die Süßkartoffelrösti auf Tellern anrichten, die Ziegenkäsescheiben daraufsetzen und mit den marinierten Rucolablättchen garnieren. Tipps & Varianten: Tipp: Statt Rösti kann man die Süßkartoffel auch grillen oder braten - dafür die ungeschälten Knollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen oder braten. Variante: Für extra Würze etwas flüssigen Honig über den Ziegenkäse träufeln - das harmoniert wunderbar mit den Rösti.