



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Kokos-Tomatensauce

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Kokos-Tomatensauce

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

Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Kokos-Tomatensauce: Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

1 kg Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in einer Schüssel mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** mischen, auf ein Backblech verteilen und im Ofen unter gelegentlichem Wenden ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 400 ml Kokosmilch aus der Dose, ungesüßt, in einem Topf erwärmen, 50 g **GEFRO Tomatensauce und -Suppe** unterrühren, kurz köcheln lassen und mit 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** abschmecken.

Die Süßkartoffeln kurz vor Ende der Garzeit mit 2 TL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** bestreuen.

Anschließend die fertig gegarten Kartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen, mit 4 TL Kokosraspeln bestreuen und auf Tellern anrichten.

1 Bund Koriander grob hacken und über die Kokos-Tomatensauce geben. Die Kokos-Tomatensauce in Schälchen füllen und zusammen mit den Süßkartoffeln servieren.

Die Kokos-Tomatensauce kann nach Belieben warm oder kalt serviert werden.

Tipp: Süßkartoffeln haben mehr Ballaststoffe als Kartoffeln. Sie halten länger satt und verhindern Heißhunger.