



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

- GEFRO Omega-3 Speiseöl
- GEFRO Tomatensoße 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](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
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Kokos-Tomatensoße:** 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 Tomatensoße 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-Tomatensoße in Schälchen füllen und zusammen mit den Süßkartoffeln servieren.

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

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