



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

Süßkartoffelrösti mit Ziegenkäse und Rucola

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Süßkartoffelrösti mit Ziegenkäse und Rucola: 750 g orangene Süßkartoffeln schälen und auf der groben Fläche der Küchenreibe raspeln. Die Kartoffelraspeln mit 2 EL Mehl vermengen und 2 Eier unterarbeiten. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Süßkartoffelmasse kleine Rösti formen. Nach und nach im heißen Öl goldbraun und knusprig ausbacken.

300 g Ziegenfrischkäse (Rolle) in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. 1 Bund Rucola putzen. 1 EL Zitronensaft mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren, mit etwas **GEFRO Salatwürze** abschmecken und den Rucola damit marinieren. Die Süßkartoffelrösti auf Tellern anrichten, den Ziegenkäse daraufsetzen und mit den Rucolablättchen garnieren.

Tipp: Als einfache Variante lässt sich die Süßkartoffel für dieses Gericht auch grillen oder braten. Hierzu die Kartoffel mit Schale in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen oder braten.