



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

Einkaufszettel

Süßkartoffelrösti mit Ziegenkäse und Rucola

- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL 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.