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
- 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.