



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

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto: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](http://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.