



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

Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Kokos-Tomatensoße

- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 50 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 1 kg Süßkartoffeln
- 400 ml Kokosmilch, aus der Dose
- 4 TL Kokosraspel
- 1 Bund Koriander, grob gehackt
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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

1. Süßkartoffeln vorbereiten:

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

1 kg Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** mischen.

2. Süßkartoffeln backen:

Die vorbereiteten Süßkartoffelscheiben auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 20 Min. garen, dabei gelegentlich wenden. Kurz vor Ende der Garzeit mit 2 TL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** bestreuen.

3. Kokos-Tomatensoße zubereiten:

400 ml ungesüßte Kokosmilch in einem Topf erwärmen.

50 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** einrühren, kurz köcheln lassen und anschließend mit 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** abschmecken.

4. Kartoffeln anrichten:

Die fertig gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit 4 TL Kokosraspeln bestreuen und auf Tellern anrichten.

5. Servieren:

1 Bund Koriander grob hacken und über die Kokos-Tomatensoße geben.

Die Soße in Schälchen füllen und zu den Süßkartoffeln reichen – je nach Geschmack warm oder kalt servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Für eine besonders cremige Soße die Kokosmilch vor dem Erwärmen gut schütteln, damit sich Fett und Flüssigkeit optimal verbinden.

Variante: Wer es würziger mag, ergänzt die Soße mit etwas frischer Chili oder einem Hauch **GEFRO Gewürz-Pfeffer**.

Nicht vergessen: Die Süßkartoffeln werden besonders knusprig, wenn sie auf dem Backblech ausreichend Platz haben und nicht übereinander liegen.