



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 Bio Olivenöl Nativ 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

1. Rösti vorbereiten:

750 g orangene Süßkartoffeln schälen und auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. Die Kartoffelraspeln mit 2 EL Mehl mischen und 2 Eier unterrühren. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

2. Rösti braten:

3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Süßkartoffelmasse kleine Rösti formen und nacheinander im heißen Öl goldbraun und knusprig ausbacken.

3. Ziegenkäse & Rucola vorbereiten:

300 g Ziegenfrischkäse (Rolle) in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

1 Bund Rucola putzen.

1 EL Zitronensaft mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren, mit etwas GEFRO Salatwürze abschmecken und den Rucola darin marinieren.

4. Anrichten & Servieren:

Die Süßkartoffelrösti auf Tellern anrichten, die Ziegenkäsescheiben daraufsetzen und mit den marinierten Rucolablättchen garnieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Statt Rösti kann man die Süßkartoffel auch grillen oder braten – dafür die ungeschälten Knollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen oder braten.

Variante: Für extra Würze etwas flüssigen Honig über den Ziegenkäse träufeln – das harmonisiert wunderbar mit den Rösti.