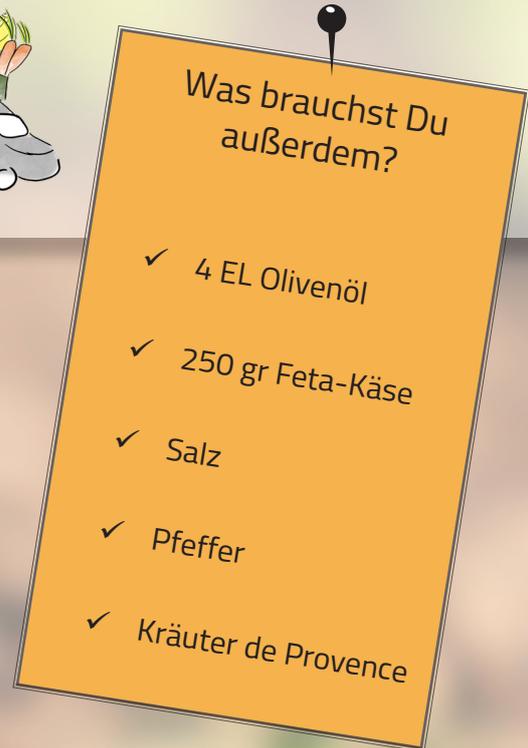
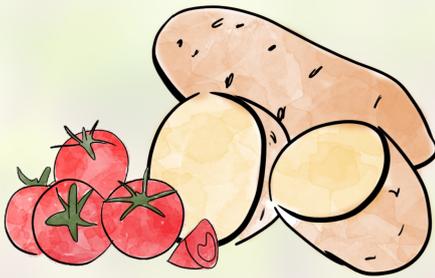


# HAUSER

BIO KISTE



Was Du an Obst und Gemüse benötigst:



10 Cherrytomaten, 3 große oder 4 kleine Süßkartoffeln

Rezeptvorschlag

## Süßkartoffel-Feta-Auflauf

- 1 Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. In eine Auflaufform geben und zunächst 20 min im Ofen backen.
- 2 In dieser Zeit den Feta würfeln, die Cherrytomaten waschen und habieren. Die Auflaufform kurz aus dem Ofen holen, die Süßkartoffeln mit Feta und Tomaten bestreuen und weitere 10 min backen.
- 3 Den fertigen Auflauf nach Belieben noch mit Kräutern der Provence bestreuen.

 4 Portionen

 40 Minuten

### Die Süßkartoffel

Geschmacklich erinnert Süßkartoffel an eine Mischung aus Kürbis, Karotte und Speisekartoffel.

Sie kommt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und gilt in vielen Gebieten der Welt als Grundnahrungsmittel. In Deutschland wird die Knolle erst seit wenigen Jahren angebaut.

Die Süßkartoffeln in Deiner Bio-Kiste sind aus eigenem Anbau. Außerhalb der Saison kommen sie aus Spanien und Italien.



Biogemüsehof Hauser  
Kapellenweg 14a  
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de