



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Artischocken auf Safransoße

- 40 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 8 Artischocken aus dem Glas
- 1 rote Paprika
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Champignons
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Paniermehl
- 60 g Parmesan, gerieben
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 ml Weißwein, trocken
- 2 Messerspitzen Safran, gemahlen
- 1 EL Petersilie, frisch gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Artischocken auf Safransoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett	26,9 g Kohlenhydrate	17,4 g Eiweiß	20,5 g
Ballaststoffe	339 kcal Brennwert		

**Artischocken auf Safransoße** Den Ofen auf 180°C vorheizen. 8 Artischocken aus dem Glas auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. 1 rote Paprika vierteln und entkernen. 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen. Paprika und Schalotten in kleine Würfel schneiden. 100 g Champignons putzen und ebenfalls klein würfeln. Den Knoblauch sehr fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen. Paprika-, Schalotten- und die Champignonwürfel sowie den gehackten Knoblauch in die Pfanne geben und andünsten. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Das Gemüse in eine Schale geben und etwas abkühlen lassen. 50 g gemahlene Mandeln, 50 g Paniermehl sowie 60 g geriebenen Parmesan zugeben und gut miteinander vermischen.

Die Artischocken halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech setzen. Die Gemüsemasse locker über den Artischocken verteilen. Für etwa 15 - 20 Minuten im Ofen goldbraun überbacken.

In der Zwischenzeit 400 ml Milch, 1,5% Fett, in einem Topf erwärmen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. 100 ml trockenen Weißwein in die Soße geben und 2 Messerspitzen gemahlenen Safran unterrühren. 1 EL frisch gehackte Petersilie unter die Soße mengen.

Die gratinierten Artischocken mit der Safransoße servieren.