



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

Bunte Rübchen-Wedges mit Omega-Samen-Mix und Kräuterdip

- 5 g GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 30 g GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 50 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1,2 kg gemischte bunte Rübchen, z. B. Rote Beete, kleine Karotten, Süßkartoffeln, Mairübchen
- Salz
- 1 Bund gemischte Gartenkräuter
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 500 g Magerquark

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bunte Rübchen-Wedges mit Omega-Samen-Mix und Kräuterdip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett	37 g Kohlenhydrate	26 g Eiweiß	11,3 g Ballaststoffe	444 kcal
-----------	--------------------	-------------	----------------------	----------

Brennwert

Bunte Rübchen-Wedges mit Omega Kerne/Samen-Mix und Kräuterdip: Den Backofen auf 175 °C Ober-Unterhitze vorheizen. 1,2 kg gemischte Rübchen gründlich waschen, nur wenn nötig schälen und je nach Größe in Spalten schneiden.

Dann die Rübchen in einer Schüssel mit Salz, 5 g **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und 30 g **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** vermischen. In eine feuerfeste Form geben und für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

1 Bund gemischte Gartenkräuter waschen, von den groben Stielen abzupfen, etwas Rosmarin zur Seite legen und den Rest fein hacken. 2 Stangen Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden.

500 g Magerquark in eine Schüssel geben, mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken, die Gartenkräuter und die Frühlingszwiebeln unterrühren.

Nach ca. 25 Minuten Garzeit die Rübchen mit dem restlichen Rosmarin und 50 g **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** bestreuen und fertig garen.

Die Rübchen aus dem Ofen nehmen, mit dem Quark auf Tellern anrichten und servieren.