



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

### Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 50 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 4 große Karotten
- 4 große Zucchini
- 2 Kohlrabi
- 2 Stangen Lauch
- 2 Fleischtomaten
- 200 g grüne Erbsen
- Salz
- 3 EL Sauerrahm
- 2 Eigelb
- 4 Zweige frisches Basilikum

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

## Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett	31,2 g Kohlenhydrate	17,9 g Eiweiß	15,7 g
Ballaststoffe	390 kcal Brennwert		

**Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme:** Den Backofen auf 180°C vorheizen. 4 große Karotten und 2 Kohlrabi schälen, 4 große Zucchini putzen und alles in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Stangen Lauch putzen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Getrennt voneinander in kochendem Salzwasser garen und in einer Schale mit kaltem Wasser abschrecken. 2 Fleischtomaten vom Strunk befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine ofenfeste Form mit 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra auspinseln und das Gemüse abwechselnd in die Form schichten.

In einem Topf 400 ml Wasser erhitzen, 50 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe einrühren und auf kochen. Lauwarm abkühlen lassen und 3 EL Sauerrahm sowie 2 Eigelb unterrühren. Die Lauchcreme gleichmäßig über dem Gemüse verteilen.

Etwa 20 Min. im Backofen goldbraun gratinieren. Auf Teller anrichten und mit dem frischen Basilikum garnieren.