



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

Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln

- 100 ml GEFRO Suppe
- 40 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln, etwa Drillinge
- Salz
- 1 kg Broccoliröschen
- 40 g Mandeln gehobelt
- 1 EL Butter
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 60 g Allgäuer Bergkäse, fein gerieben
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	53,7 g Kohlenhydrate	23,7 g Eiweiß	14,9 g
Ballaststoffe	483 kcal Brennwert		

Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln, z.B. Drillinge, in Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 1 kg Broccoliröschen ebenfalls in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abkühlen. Die Kartoffeln schälen.

40 g gehobelte Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. 1 EL Butter mit 100 ml kräftiger, klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** in einen Topf geben und auf kochen. Den Broccoli zugeben und darin erwärmen. Die Mandelblättchen unter den Brokkoli mengen.

400 ml Milch (1,5% Fett) in einem Topf erhitzen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Soße vom Herd nehmen und 60 g Allgäuer Bergkäse einrühren.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und mit 2 EL gehackter Petersilie bestreuen.

Den Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Allgäuer Käsesoße und den Petersilienkartoffeln servieren.