



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

Ofenkartoffeln mit Kressequark und Schmortomaten

- 1 TL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 große Grillkartoffeln
- 60 g Butter, weich
- 1 EL Semmelbrösel
- 4 Fleischtomaten
- 8 Zweige Thymian
- 250 g Quark
- 1 TL Zitronensaft, frisch
- 1 Prise Zucker
- 1 Schälchen Gartenkresse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Ofenkartoffeln mit Kressequark und Schmortomaten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18 g Fett	36,7 g Kohlenhydrate	12,8 g Eiweiß	6,8 g Ballaststoffe	365 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Ofenkartoffeln mit Kressequark und Schmortomaten Den Backofen auf 200°C vorheizen. 4 große Grillkartoffeln fest in Aluminiumfolie einschlagen, auf ein Backblech legen und für etwa 30 - 40 Minuten in den Ofen geben.

60 g weiche Butter gut mit 1 EL Semmelbröseln und 1 TL **GEFRO Suppe** vermengen. 4 Fleischtomaten halbieren und die Butter auf die Hälften streichen. Jeweils einen Thymianzweig darauf legen. Die Tomaten ebenfalls auf ein Blech setzen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln in den Ofen geben und gratinieren.

250 g Quark mit **GEFRO Kräuterwürze**, 1 TL frischem Zitronensaft sowie 1 Prise Zucker abschmecken.

Kresse abschneiden und putzen. Die fertig gegarten Kartoffeln aus der Folie nehmen, kreuzförmig einschneiden und von unten etwas zusammendrücken.

Die Kartoffeln auf Tellern anrichten, den Quark darauf geben und mit der Kresse bestreuen. Die gratinierten Tomaten dazugeben und servieren.

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