



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

### Schwarzwurzelgratin mit Kräuter-Haselnusskruste

- 60 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 0,5 Zitrone, Saft und Schale
- 1,5 kg Schwarzwurzeln
- Salz
- Wasser
- 50 g Haselnusskerne
- 20 g Semmelbrösel
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

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

## Schwarzwurzelgratin mit Kräuter-Haselnusskruste

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett	14,6 g Kohlenhydrate	9 g Eiweiß	10,8 g Ballaststoffe	215 kcal Brennwert
-------------	----------------------	------------	----------------------	--------------------

**Schwarzwurzelgratin mit Kräuter-Haselnusskruste:** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Zitronensaft in eine große Schale mit kaltem Wasser geben. 1,5 kg Schwarzwurzeln schälen, halbieren und in das Zitronenwasser legen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Schwarzwurzeln darin etwa 8 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 500 ml Wasser erwärmen, 60 g **GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut** einrühren und aufkochen lassen. Die Soße in eine ofenfeste Form geben und die Schwarzwurzeln in die Soße legen.

50 g Haselnüsse fein hacken und mit 20 g Semmelbröseln, je 1 EL fein gehackter Petersilie und fein geschnittenem Kerbel, 2 EL frisch geriebenem Parmesan und der Zitronenschale vermengen. Die Mischung über den Schwarzwurzeln verteilen.

Für etwa 15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kruste eine goldbraune Farbe angenommen hat.