



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

### Steckrüben-Petersilien-Eintopf

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 kg Steckrüben
- 150 g Karotten
- 250 g Petersilienwurzel
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL Majoran, fein geschnitten
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Steckrüben-Petersilien-Eintopf

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

8,5 g Fett	14,9 g Kohlenhydrate	6,9 g Eiweiß	12,4 g Ballaststoffe	167 kcal
Brennwert				

**Steckrüben-Petersilien-Eintopf:** 1 kg Steckrüben, 150 g Karotten, 250 g Petersilienwurzel und die Gemüsezwiebel schälen. Anschließend die Steckrüben, die Karotten und die Petersilienwurzel in etwa 1,5 cm dicke Würfel schneiden. Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** und 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. 1 EL fein geschnittenen Majoran zugeben und mit 800 ml klarer Gemüsebrühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen.

Bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und in Schalen oder Tellern anrichten. Mit der Petersilie bestreuen.