



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

### Süßkartoffelpüree mit Kürbiskernen und gebratenem Chicorée

- 200 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 60 Kürbiskerne
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 TL Obstessig
- 2 kg brauner Zucker
- 1 TL Süßkartoffeln
- 1 Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Chicorée

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

## Süßkartoffelpüree mit Kürbiskernen und gebratenem Chicorée

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 55 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

24,2 g Fett	68,2 g Kohlenhydrate	10,2 g Eiweiß	11,2 g
Ballaststoffe	534 kcal Brennwert		

**Süßkartoffelpüree mit Kürbiskernen und gebratenem Chicorée:** 60 g Kürbiskerne fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Kürbiskerne, Knoblauch, 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl, 1 EL Obstessig und 1 TL braunen Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab grob pürieren.

1 kg Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen und auf ein Sieb abgießen.

Die Kartoffeln mit einer Gabel oder einem Stampfer zerdrücken. 200 ml warme Gemüsebrühe aus GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet und 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra unter die Kartoffeln mengen. Das Püree mit 1 TL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Chicorée halbieren. 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra erhitzen, 1 TL braunen Zucker zugeben und den Chicorée darin von jeder Seite kräftig anbraten.

Das Püree mit dem Chicorée auf Tellern anrichten und die Kürbiskerne über dem Püree verteilen.