



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

### Cremiges Kartoffelgratin mit Paprika

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 15 g GEFRO Tomatensoße
- 40 g GEFRO Helle Soße
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Wasser
- 1 kg festkochende Kartoffeln, geschält
- 300 ml Milch
- 100 g geriebener Bergkäse
- 1 EL fein gehackte Petersilie

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

## Cremiges Kartoffelgratin mit Paprika

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett	62,3 g Kohlenhydrate	4,4 g Eiweiß	13,2 g Ballaststoffe	488 kcal
-------------	----------------------	--------------	----------------------	----------

**Cremiges Kartoffelgratin mit Paprika** Den Ofen auf 180°C vorheizen. 2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen, schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Paprikastücke zugeben und ebenfalls andünsten. Das Paprikagemüse aus der Pfanne nehmen und in einer Auflaufform verteilen. 100 ml Wasser in der Pfanne erwärmen, 15 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren, aufkochen und ebenfalls über das Gemüse in der Auflaufform geben.

Die Kartoffeln in etwa 2 - 3 mm dünne Scheiben schneiden und in die Auflaufform schichten. 300 ml Milch in einem Topf erwärmen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Soße über die Kartoffeln geben und mit 100 g geriebenem Bergkäse bestreuen. Das Kartoffelgratin für etwa 40 Minuten in den Ofen geben.

Mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

**Tipp:** Wenn Sie es etwas deftiger mögen, mengen Sie dem Paprikagemüse noch etwas angebratenes Hackfleisch oder Speck unter.