



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

Gebratene Polenta auf winterlichem Schmorgemüse

- 600 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 150 g Polenta, Instant
- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Rosenkohl
- 2 Stangen Schwarzwurzeln
- Salz
- 1 Zwiebel
- Wasser
- 4 Thymianzweige

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratene Polenta auf winterlichem Schmorgemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	34,7 g Kohlenhydrate	8 g Eiweiß	8,2 g Ballaststoffe	340 kcal Brennwert
-------------	----------------------	------------	---------------------	--------------------

Gebratene Polenta auf winterlichem Schmorgemüse: 600 ml klare Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** in einem Topf aufkochen und unter schnellem Rühren mit einem Holzlöffel die Polenta einrieseln lassen. Bei geringer Hitze etwa 5 Minuten unter regelmäßigem Rühren aufquellen lassen. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** unterrühren, die Polenta etwa 1,5 cm dick auf ein Blech streichen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit 150 g Hokkaido-Kürbis in grobe Würfel schneiden. 150 g Rosenkohl putzen und halbieren. 2 Stangen Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse getrennt voneinander in kochendem Salzwasser jeweils 3 Minuten garen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

1 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anbraten, bis sie leicht Farbe nehmen.

Mit 250 ml warmem Wasser ablöschen, 25 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren und aufkochen. Das Gemüse in die Soße gegeben und bissfest garen.

Die ausgekühlte Polenta in Rauten schneiden. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Polentarauten darin mit dem Thymian von beiden Seiten knusprig anbraten.

Das Schmorgemüse auf Tellern anrichten. Die Polentarauten auf dem Gemüse verteilen und mit den angebratenen Thymianzweigen garnieren.