



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

Gefüllte Gemüsezwiebeln mit Apfel-Kartoffelpüree

- 40 g GEFRO Helle Soße
- 10 g GEFRO Suppe
- 4 Gemüsezwiebeln
- 5 Zweige Thymian
- 400 g Schweinemett
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Bergkäse, gerieben
- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- 2 kleine, rote Äpfel
- 1 EL Butter
- 400 ml Milch
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gefüllte Gemüsezwiebeln mit Apfel-Kartoffelpüree

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett	49,6 g Kohlenhydrate	39,7 g Eiweiß	8,3 g Ballaststoffe	698 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gefüllte Gemüsezwiebeln mit Apfel-Kartoffelpüree: 4 Gemüsezwiebeln schälen und quer halbieren.

In einem flachen, breiten Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und 10 g **GEFRO Suppe** einrühren. Die Zwiebelhälften in den Topf setzen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Thymianblättchen von den 5 Zweigen zupfen und mit 400 g Schweinemett vermengen. Mit etwas Pfeffer würzen.

Die gegarten Zwiebeln aus der Brühe nehmen und in eine Auflaufform setzen. Das Mett auf den Zwiebeln verteilen und mit 100 g geriebenem Bergkäse bestreuen.

40 g **GEFRO Helle Soße** in die Brühe einrühren, aufkochen und 3 Minuten kochen lassen. Die helle Soße zu den Zwiebeln in die Auflaufform gießen. Die Form für etwa 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

1 kg mehligkochende Kartoffeln schälen und vierteln. In reichlich Salzwasser weich kochen und auf ein Sieb abgießen.

2 kleine, rote Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Äpfel darin andünsten. 400 ml Milch zugießen und alles köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.

Die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und in den Topf geben. Alles zu einem glatten Püree verrühren und mit etwas frisch geriebenem Muskatnuss und Salz abschmecken.

Die überbackenen Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Apfel-Kartoffelpüree servieren.