



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

Gemüseallerlei mit Schupfnudeln und Kräutersoße

- 100 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 30 g GEFRO Helle Soße
- 500 g Spitzkohl
- 2 Karotten, mittelgroß
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- 1 EL Butter
- 100 g grüne Erbsen, TK
- 500 g Schupfnudeln, Salz
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 3 EL fein geschnittene Kräuter
- 2 EL Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gemüseallerlei mit Schupfnudeln und Kräutersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,8 g Fett	46 g Kohlenhydrate	17,6 g Eiweiß	10,6 g Ballaststoffe	436 kcal
-------------	--------------------	---------------	----------------------	----------

Brennwert

Gemüseallerlei mit Schupfnudeln in Kräutersoße: 500 g Spitzkohl putzen und mundgerechte Stücke schneiden. 2 mittelgroße Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. 1 kleine Zucchini der Länge nach halbieren und ebenfalls in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 100 g Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

1 EL Butter in einer großen Pfanne zerlaufen lassen, Spitzkohl und Karotten zugeben und andünsten. Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und 4 Min. köcheln lassen. Die Zucchini, die Champignons und die Erbsen zugeben.

In der Zwischenzeit 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und 500 g Schupfnudeln darin kräftig anbraten. Mit etwas Salz würzen und zum Gemüse geben.

250 ml Milch (1,5% Fett) in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. 3 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel) unterrühren und die Soße über die Gemüse-Schupfnudel-Mischung geben. 2 EL Sauerrahm zugeben, alles gut miteinander vermengen und bei mittlerer Temperatur unter Rühren etwa 3 Min. köcheln lassen. Auf Tellern anrichten und servieren.