



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

Möhrenrösti mit Ingwer-Orangen-Quark

- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 500 g Karotten
- 700 g Kartoffeln, festkochend
- 200 g Grünkern, fein geschrotet
- 100 g Semmelbrösel
- 2 mittelgroße Eier
- 300 g Quark, Magerstufe
- 300 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 unbehandelten Orange (Saft & Schale)
- etwas frischen Ingwer, fein gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Möhrenrösti mit Ingwer-Orangen-Quark

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett	80,1 g Kohlenhydrate	28,7 g Eiweiß	12,9 g
Ballaststoffe	611 kcal Brennwert		

Möhrenrösti mit Ingwer-Orangen-Quark: 500 g Karotten putzen, schälen und mittelfein raspeln. 700 g festkochende Kartoffeln schälen, mittelfein raspeln, auf ein Tuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Karotten und Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit **GEFRO Kräuterwürze** kräftig abschmecken. 200 g feinen Grünkernschrot sowie 100 g Semmelbrösel untermischen und mit 2 Eiern binden. Aus 2 EL Masse je ein Rösti formen.

3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Rösti darin knusprig ausbacken.

Den Quark und den Joghurt verrühren. Mit Orangensaft und -schale einer unbehandelten Orange sowie dem fein geriebenen Ingwer verrühren und mit **GEFRO Würzmischung »Mexico Chili«** abschmecken. Die Möhrenrösti mit dem Ingwer-Orangen-Quark servieren.

Tipp: Im Frühjahr sind die zarten Bundmöhren mit Ihrem aromatisch-süßlichen Geschmack auf dem Markt. Wenn Sie diese aufbewahren wollen, entfernen Sie das frische Grün, denn dieses entzieht der Möhre ihre Feuchtigkeit und lässt sie schneller welken.