



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

### Veganes Spargel-Radieschen-Gemüse mit Kräuterkartoffeln

- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 25 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 1 kg neue Kartoffeln
- Salz
- 400 g grüner Spargel
- 400 g weißer Spargel
- 1 Bund Radieschen
- 2 kleine Schalotten, fein gewürfelt
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 250 ml Wasser

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

## Veganes Spargel-Radieschen-Gemüse mit Kräuterkartoffeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

7,1 g Fett      46,7 g Kohlenhydrate      10,7 g Eiweiß      11 g Ballaststoffe      299 kcal Brennwert

**Veganes Spargel-Radieschen-Gemüse mit Kräuterkartoffeln:** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 1 kg neue Kartoffeln in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen, auf ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.

Von 400 g grünem Spargel die unteren 3 cm wegschneiden. 400 g weißen Spargel schälen und ebenfalls das untere, holzige Ende entfernen. Die Spargelstangen längs halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. In kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

1 Bund Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Die gegarten Kartoffeln halbieren und etwas aushöhlen. Das Kartoffelinnere hacken und mit den Schalottenwürfeln, den Kräutern, 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und etwas **GEFRO Kräuterwürze** vermengen. Die Kartoffeln mit der Masse füllen, auf ein Backblech setzen und im Ofen ca. 15 Minuten backen.

250 ml Wasser in eine Pfanne geben, 25 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Den Spargel und die Radieschen in die Pfanne geben und erwärmen.

Das Spargelgemüse mit den Kräuterkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.