



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

Würzige Bratkartoffeln mit Kräuterjoghurt

- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 3 TL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1,2 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Gartenkräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Minze, etc.
- 400 g Joghurt, 3,8 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Würzige Bratkartoffeln mit Kräuterjoghurt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,6 g Fett	52,5 g Kohlenhydrate	12 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe	422 kcal
-------------	----------------------	-------------	-------------------	----------

Würzige Bratkartoffeln mit Kräuterjoghurt: 1,2 kg festkochende Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20 - 30 Minuten garen. Dann das Wasser abschütten und die Kartoffeln auskühlen lassen.

Für den Kräuterjoghurt 1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Nach Belieben 1 Bund Gartenkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Minze, etc.) fein hacken und die Kräuter zusammen mit dem fein geriebenen Knoblauch sowie 1 TL **GEFRO Kräuterwürze** unter 400 g Joghurt, 3,8% Fett, mischen.

Die ausgekühlten Kartoffeln schälen und in 2 - 3 cm große Würfel schneiden.

3 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin unter regelmäßigem Wenden bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Die fertig gebratenen Kartoffelwürfel mit 2 TL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** abschmecken, 3 TL **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** zugeben und gut vermischen.

Die Bratkartoffeln anrichten und zusammen mit dem Kräuterjoghurt servieren.

Tipp: Eine Wok-Pfanne mit Stiel ist für Bratkartoffeln in Würfeln besonders geeignet.