



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Feinen Gemüsetellers mit Weinrahmsoße** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*
Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Fischterrinen mit Spinat

- 8 Schweinemedallions á 50 g
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g Karotten
- 500 g Zucchini
- 100 ml Sahne
- 100 ml Weißwein
- Basilikumblättchen zum Garnieren

Feiner Gemüseteller mit Weinrahmsoße

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 40 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

26 g Fett
15 g Kohlenhydrate
27,5 g Eiweiß
440 kcal

Feiner Gemüseteller mit Weinrahmsoße: 1 Bund Frühlingszwiebeln, 500 g Karotten und 500 g Zucchini putzen und in mundgerechte Stifte schneiden. 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und das Gemüse nach der Reihenfolge der Garzeit darin andüsten. Anschließend 300 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen und das Gemüse bissfest garen. 100 ml Sahne und 100 ml Weißwein angießen, zum Kochen bringen und mit 1 EL **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Das Ganze mit 4 EL **GEFRO Helle Soße** binden und erhitzen. 8 Schweinemedallions á 50 g mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und in **GEFRO Pflanzenfett** braten. Medallions, Gemüse und Soße anrichten, mit Basilikumblättchen garnieren und mit **GEFRO Vollkorn-Bandnudeln** servieren.

Tipp: Unser feiner Gemüseteller lässt sich je nach Saison variieren. Hervorragend eignen sich auch Kohlrabi, Staudensellerie, Lauch, weiße Rüben, Auberginen, Pastinaken oder Okraschoten.