



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Vegetarischen Gratins** 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

Vegetarisches Gratin

- 4 bunte Paprikaschoten
- 2 kleine Zucchini
- 500 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Muskat, Zucker
- 200 g geriebener Gouda

Vegetarisches Gratin

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 50 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

19 g Fett
20 g Kohlenhydrate
18 g Eiweiß
345 kcal

Vegetarisches Gratin: 4 bunte Paprikaschoten, 2 kleine Zucchini und 500 g Karotten putzen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. 500 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** erhitzen und das Gemüse darin sortenweise bissfest garen.

2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und kurz mitschwitzen. Anschließend Gemüse mit Pfeffer, Muskat, Zucker und **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken, in eine Auflaufform schichten, etwas Brühe angießen und mit 200 g geriebenem Gouda bestreuen.

Im auf 180 - 200°C vorgeheizten Backofen 30 Min. garen, anrichten, mit Kräuterzweigen garnieren und sofort servieren.

Tipp: Gemüse ist ein unverzichtbarer Bestandteil der gesunden Ernährung. Es liefert neben Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen wichtige Nährstoffe, die bestimmte Körperfunktionen günstig beeinflussen.