



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

### Artischocken auf Safransoße

- 40 g GEFRO Helle Soße
- 2 Fäden GEFRO Roter Safran in Fäden
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 ml Weißwein, trocken
- 8 Artischocken aus dem Glas
- 100 g Champignons
- 1 g rote Paprika
- 2 g Schalotten
- 1 EL Knoblauchzehe
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Paniermehl
- 60 g Parmesan, gerieben
- 2 Messerspitzen Safran, gemahlen
- 1 EL Petersilie, frisch gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Artischocken auf Safransoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett 26,9 g Kohlenhydrate 17,4 g Eiweiß 20,5 g Ballaststoffe  
339 kcal Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 8 Artischocken aus dem Glas auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. 1 rote Paprika vierteln, entkernen und klein würfeln. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 100 g Champignons putzen und ebenfalls klein würfeln.

### 2 Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Paprika-, Schalotten- und Champignonwürfel sowie den Knoblauch zugeben und andünsten. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Das Gemüse in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

### 3 Füllung mischen:

50 g gemahlene Mandeln, 50 g Paniermehl und 60 g geriebenen Parmesan zugeben und gut vermengen.

### 4 Artischocken überbacken:

Die Artischocken halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Gemüsemasse locker darüber verteilen und im Ofen ca. 15 - 20 Min. goldbraun überbacken.

### 5 Safransoße zubereiten:

In der Zwischenzeit 400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen, 40 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. 100 ml trockenen Weißwein zugeben und 2 Safranfäden zerreiben und unterrühren. 1 EL frisch gehackte Petersilie unterrühren.

## **6 Anrichten & Servieren:**

Die gratinierten Artischocken auf Tellern anrichten und mit der Safransoße servieren.  
Tipps & Varianten: Tipp 1: Wer es noch cremiger mag, rührt einen EL Schmand oder Mascarpone in die Safransoße. Tipp 2: Mit einigen frischen Basilikumblättern garniert wirkt das Gericht besonders aromatisch und farbenfroh. Variante 1: Die Safransoße lässt sich auch mit etwas Orangensaft verfeinern - so entsteht eine fruchtig-milde Note. Variante 2: Für eine pikante Note kann die Gemüsefüllung mit etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung verfeinert werden.