



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

### Cremiges Kartoffelgratin mit Paprika

- 40 g GEFRO Helle Soße
- 15 g GEFRO Tomatensoße
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg festkochende Kartoffeln, geschält
- 300 ml Milch
- 100 ml Wasser
- 100 g geriebener Bergkäse
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL fein gehackte Petersilie

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

## Cremiges Kartoffelgratin mit Paprika

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett 62,3 g Kohlenhydrate 4,4 g Eiweiß 13,2 g Ballaststoffe  
488 kcal Brennwert

### 1 Paprikagemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen, schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

### 2 Gemüse andünsten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten, dann die Paprikastücke zugeben und kurz mitdünsten. Das Gemüse anschließend in eine Auflaufform geben.

### 3 Tomatensoße zubereiten:

100 ml Wasser in der Pfanne erhitzen, 15 g GEFRO Tomatensoße einrühren, aufkochen und über das Paprikagemüse in der Form gießen.

### 4 Kartoffeln schichten:

Die Kartoffeln in 2 - 3 mm dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig in die Form schichten.

### 5 Helle Soße und Käse:

300 ml Milch in einem Topf erwärmen, 40 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. Die Soße über die Kartoffeln gießen und mit 100 g geriebenem Bergkäse bestreuen.

### 6 Gratin backen & servieren:

Das Kartoffelgratin ca. 40 Minuten im Ofen goldbraun backen. Mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine herzhaftere Variante etwas angebratenes Hackfleisch oder Speck unter das Paprikagemüse mischen - das sorgt für kräftigen Geschmack.

Variante: Wer es besonders cremig mag, kann die Milch zur Hälfte durch Sahne ersetzen. Extra-Tipp: Etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung verleiht dem Gratin eine feine Schärfe. Nicht vergessen: Das Gratin schmeckt auch am nächsten Tag aufgewärmt hervorragend - ideal für Meal Prep!