



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

Einkaufszettel

Gebratenes Sommergemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln
- 500 g grüner Spargel
- 1 Zucchini
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Stück rote Zwiebel
- 4 g junge Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Joghurt, 1,5% Fett
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 EL gemischte Kräuter, frisch gehackt
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 0,5 abgeriebene, unbehandelten Zitronenschale
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebratenes Sommergemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,5 g Fett 42,7 g Kohlenhydrate 13,2 g Eiweiß 13,5 g Ballaststoffe
421 kcal Brennwert

Gebratenes Sommergemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln

1 Rosmarinkartoffeln vorbereiten:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln vierteln und auf ein Backblech geben.

Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln, die Rosmarinnadeln darüberstreuen und mit etwas Salz würzen.

Für ca. 20 Min. im Ofen goldbraun backen.

1 Gemüse schneiden:

1 Zucchini putzen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

500 g grünen Spargel putzen, die Enden abschneiden und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

2 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

4 junge Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen.

Zwiebelstreifen darin andünsten, das restliche Gemüse zugeben und kräftig anbraten.

Den gehackten Knoblauch zugeben und ca. 2 Min. weiterbraten.

Mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und 100 ml Gemüsebrühe aus GEFRO Suppe angießen.

Bei mittlerer Temperatur bissfest garen und gelegentlich umrühren.

3 Kräuter-Joghurt-Dip anrühren:

250 g Joghurt (1,5% Fett) mit etwas Zitronenschale, Zitronensaft und Salz verrühren.

2 EL gemischte, fein gehackte Kräuter unterheben.

4 Anrichten & Servieren:

Die ofengerösteten Rosmarinkartoffeln zusammen mit dem gebratenen Sommergemüse auf Tellern anrichten.

Den frischen Kräuter-Joghurt-Dip dazu servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für noch mehr Röstaromen kannst du das Gemüse nach dem Anbraten zusätzlich für ein paar Minuten im Ofen gratinieren.

Variante: Statt Rosmarin schmecken die Kartoffeln auch hervorragend mit Thymian - einfach in Schritt 1 austauschen.