



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

### Gefüllte Gemüsezwiebeln mit Apfel-Kartoffelpüree

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 40 g GEFRO Helle Soße
- 10 g GEFRO Suppe
- 4 Gemüsezwiebeln
- 5 Zweige Thymian
- 400 g Schweinemett
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Bergkäse, gerieben
- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- 2 kleine, rote Äpfel
- 1 EL Butter
- 400 ml Milch
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz

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

## Gefüllte Gemüsezwiebeln mit Apfel-Kartoffelpüree

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett 49,6 g Kohlenhydrate 39,7 g Eiweiß 8,3 g Ballaststoffe  
698 kcal Brennwert

### 1 Zwiebeln garen:

4 Gemüsezwiebeln schälen und quer halbieren.

In einem flachen Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und 10 g GEFRO Suppe einrühren.

Die Zwiebelhälften hineingeben, zudecken und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

### 2 Füllung vorbereiten:

Die Blättchen von 5 Thymianzweigen abzupfen und mit 400 g Schweinemett mischen.

Mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und gut durchkneten.

### 3 Zwiebeln füllen & überbacken:

Die gegarten Zwiebelhälften aus der Brühe nehmen und in eine Auflaufform setzen.

Das Mett darauf verteilen und mit 100 g geriebenem Bergkäse bestreuen.

40 g GEFRO Helle Soße in die heiße Brühe einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

Die Soße über die Zwiebeln gießen und die Form für ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen (180 °C) stellen.

#### **4 Apfel-Kartoffelpüree zubereiten:**

1 kg mehligkochende Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Auf ein Sieb abgießen.

2 kleine rote Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

1 EL Butter in einem Topf schmelzen, die Apfelstücke darin andünsten, 400 ml Milch zugeben und alles köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.

Die Kartoffeln durch die Presse drücken, zur Milch-Apfel-Mischung geben und zu einem glatten Püree verrühren.

Mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

#### **5 Anrichten & Servieren:**

Die überbackenen Gemüsezwiebeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Apfel-Kartoffelpüree servieren.

##### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wer das Gericht vegetarisch zubereiten möchte, ersetzt das Mett durch eine würzige Pilzfüllung.

Variante: Für eine fein-süßliche Note kann das Apfelpüree mit etwas Honig verfeinert werden.