



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

Gratinierte Kohlrabischeiben

- 1 EL GEFRO Suppe
- 25 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Kohlrabi
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 100 g Allgäuer Bergkäse
- 2 Liter Wasser
- 2 Fleischtomaten
- 2 Eigelb
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gratinierte Kohlrabischeiben

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,1 g Fett 7,7 g Kohlenhydrate 12,8 g Eiweiß 1,7 g Ballaststoffe
193 kcal Brennwert

1 Kohlrabi vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 500 g Kohlrabi schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einem großen Topf 2 Liter Wasser erhitzen, 1 EL GEFRO Suppe einrühren und aufkochen. Die Kohlrabischeiben darin bissfest garen.

2 Gemüse schichten:

2 Fleischtomaten ebenfalls in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi und Tomaten abwechselnd in eine Auflaufform schichten und mit etwas GEFRO Kräuterwürze würzen.

3 Soße zubereiten:

250 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen, 25 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. Die Soße etwas abkühlen lassen, dann 2 Eigelb unterrühren. Das Gemüse damit gleichmäßig begießen.

4 backen:

100 g Allgäuer Bergkäse grob reiben, über die Soße streuen und das Gratin für etwa 15 - 20 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse goldbraun ist.

5 Anrichten & Servieren:

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über die gratinierten Kohlrabischeiben streuen. Tipps & Varianten: Tipp: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn du vor dem Überbacken noch ein paar Tropfen GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra über das Gemüse träufelst. Variante: Wer das Gratin herzhafter mag, kann einige gekochte Kartoffelscheiben mit in die Auflaufform schichten. Nicht vergessen: Reste schmecken am nächsten Tag leicht erwärmt besonders gut - ideal als vegetarische Beilage oder leichtes Mittagessen.