



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

### Kerbelkartoffeln mit Kohlrabi-Zuckerschotenragout

- 30 g GEFRO Helle Soße
- 800 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 1 Bund Kerbel
- 2 junge Kohlrabis
- 250 g Zuckerschoten
- Salz
- 250 g Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Butter
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

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

## Kerbelkartoffeln mit Kohlrabi-Zuckerschotenragout

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,1 g Fett 40,3 g Kohlenhydrate 9,8 g Eiweiß 8,2 g Ballaststoffe  
243 kcal Brennwert

### 1 Kartoffeln vorbereiten:

800 g kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen.

### 2 Kerbel hacken:

Die Kerbelblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

### 3 Gemüse garen:

Kohlrabis schälen, vierteln und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

250 g Zuckerschoten putzen.

Beides getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

### 4 Soße zubereiten:

250 ml Milch in einer Pfanne erwärmen, 30 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen.

### 5 Kartoffeln anbraten:

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, die Kartoffeln hineingeben und leicht anbraten. Den gehackten Kerbel darüberstreuen und gut durchschwenken.

### 6 Ragout vollenden:

Das Gemüse in die Soße geben und kurz erwärmen. 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

### 7 Anrichten:

Das Gemüse mit den Kerbelkartoffeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tip: Wer das Gericht verfeinern möchte, kann vor dem Servieren etwas frisch geriebenen Parmesan über die heißen Kartoffeln streuen - das harmoniert wunderbar mit dem feinen Kerbelaroma