



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

### Knusprige Mini-Gemüsestrudel mit Bärlauchsoße

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 350 g Strudelteig, aus dem Kühlregal
- 6 kg Kartoffeln, mehligkochend
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 50 ml Sahne
- 3 EL Butter
- 0,5 Stange Lauch
- 2 Handvoll Spinatblätter, küchenfertig geputzt
- 2 Karotten, geschält
- 0,5 g rote Paprika
- 5 Blätter Bärlauch
- 1 EL Knoblauchzehe
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz

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

## Knusprige Mini-Gemüsestrudel mit Bärlauchsoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 70 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,6 g Fett 58,2 g Kohlenhydrate 13,7 g Eiweiß 8,6 g Ballaststoffe  
457 kcal Brennwert

#### 1 Kartoffelpüree zubereiten:

6 Kartoffeln schälen, klein schneiden und in reichlich Salzwasser garen. Abgießen und ausdampfen lassen. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. 3 EL Butter in einem Topf schmelzen und den Knoblauch darin andünsten. 50 ml Sahne und 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra zugeben und kurz aufkochen. Die heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken und zugeben. Alles zu einem glatten Püree verrühren und mit Salz und Muskat würzen.

#### 2 Gemüse vorbereiten:

1/2 Stange Lauch längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. 2 Karotten schälen und in feine Streifen schneiden oder raspeln. 1/2 rote Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. 1 Stange Stangensellerie fein würfeln. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse zugeben und andünsten. 2 Handvoll Spinat in feine Streifen schneiden, untermischen und kurz mitdünsten. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen, lauwarm abkühlen lassen.

#### 3 Mini-Strudel formen:

350 g Strudelteig in 12 Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat zuerst etwas Kartoffelpüree, dann die Gemüsefüllung geben. Die Ecken nach oben nehmen und den Teig zu kleinen Säckchen zusammendrücken. Ein Muffinblech einfetten und die Strudelsäckchen hineinsetzen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15-20 Minuten goldgelb backen.

#### 4 Bärlauchsoße kochen:

Bärlauch in feine Streifen schneiden. 250 ml Milch erhitzen. 30 g GEFRO Helle Soße einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen. Den Bärlauch untermengen.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Die knusprigen Gemüsestrudel aus dem Ofen nehmen. Mit der warmen Bärlauchsoße servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Die Strudelsäckchen lassen sich wunderbar vorbereiten - einfach vor dem Backen kühl stellen und bei Bedarf in den Ofen schieben. Variante: Statt Spinat schmeckt auch fein geschnittener Mangold sehr gut in der Gemüsefüllung.