



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

### Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Kalbfleisch

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Helle Soße
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 4 große Kohlrabis
- 300 g mageres Kalbshackfleisch
- 1 TL Thymian, frisch gezupfte Blättchen
- 200 g Saure Sahne, 20 % Fett
- 100 g Parmesan, frisch gerieben

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

## Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Kalbfleisch

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett 41,9 g Kohlenhydrate 31,4 g Eiweiß 7,6 g Ballaststoffe  
536 kcal Brennwert

### 1 Vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 1 kg festkochende Kartoffeln und 4 große Kohlrabi schälen, anschließend in dünne Scheiben schneiden.

### 2 Fleisch anbraten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbshackfleisch darin krümelig anbraten, mit GEFRO Fleischwürze abschmecken und die Thymianblättchen untermischen. Das gebratene Kalbfleisch gleichmäßig in einer großen ofenfesten Form verteilen.

### 3 Gemüse einschichten:

Die Kartoffel- und Kohlrabischeiben abwechselnd auf das Hackfleisch schichten.

### 4 Soße zubereiten:

200 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 1 EL GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. Die Saure Sahne untermischen und nochmals kurz aufkochen.

### 5 Gratin fertigstellen & backen:

Die Soße über die Kartoffel- und Kohlrabischeiben gießen, mit Parmesan bestreuen und etwa 40 Minuten im Ofen goldbraun gratinieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Besonders aromatisch wird das Gratin, wenn du kurz vor dem Servieren etwas frisch gehackte Petersilie darüber streust. Variante: Das Gericht schmeckt auch köstlich mit gemischtem Hackfleisch oder mit einer vegetarischen Füllung aus Pilzen und Zwiebeln. Nicht vergessen: Wer es besonders cremig mag, kann zusätzlich 100 ml Sahne in die Soße geben.