



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

### Lauchpuffer mit Artischocken und Paprika

- GEFRO Pikante Pfanne Korn & Lauch
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 150 ml GEFRO Suppe
- 300 ml Wasser
- 0,5 Stange Lauch
- 2 Artischocken
- 2 rote Paprika
- Salz
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 12 g Kirschtomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian

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

## Lauchpuffer mit Artischocken und Paprika

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,6 g Fett 49,8 g Kohlenhydrate 17,1 g Eiweiß 20,2 g Ballaststoffe  
359 kcal Brennwert

### 1 Masse vorbereiten:

Den Inhalt der beiden Beutel GEFRO Pikante Pfanne Korn & Lauch in 300 ml warmes Wasser einrühren und 10 Min. quellen lassen.

### 2 Gemüse schneiden:

½ Stange Lauch der Länge nach halbieren, in feine Streifen schneiden und unter die Masse mischen.

Bei den Artischocken (2 Stück) die obere Hälfte wegschneiden, die harte Schale des Stiels abschälen und trockene Blätter entfernen. Die Artischocken halbieren und mit einem Löffel das Heu aus der Mitte entfernen.

### 3 Artischocken garen:

Die Artischockenhälften sofort in kochendem Salzwasser mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft bissfest garen und in kaltem Wasser abschrecken. Anschließend nochmals der Länge nach dritteln.

### 4 Paprika und Tomaten vorbereiten:

2 rote Paprika halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 12 Kirschtomaten halbieren.

### 5 Gemüse braten:

In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen. Paprika mit Rosmarin und Thymian darin anbraten, Artischocken zugeben und kurz mitbraten.

Mit 150 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe und dem restlichen Zitronensaft ablöschen, die Kirschtomaten zugeben und das Gemüse bei geringer Hitze im Sud ziehen lassen.

### 6 Puffer formen & braten:

Aus der Lauchmasse kleine Puffer formen und in heißem GEFRO Omega-3-Speiseöl von beiden Seiten goldbraun ausbraten.

## **7 Anrichten & servieren:**

Das Artischocken-Paprikagemüse samt Sud auf Tellern anrichten und die Lauchpuffer daraufsetzen.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, eignen sich auch eingelegte Artischockenherzen oder Artischockenböden aus dem Glas - so sparst du dir das Putzen und Vorkochen.

Tipp: Für ein mediterranes Aroma kannst du die Puffer mit frischem Basilikum oder Oregano bestreuen.

Variante: Mit einem bisschen Ziegenfrischkäse oder Feta auf den heißen Puffern entsteht eine besonders herzhaftere Kombination.