



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

Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln

- 100 ml GEFRO Suppe
- 40 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln, etwa Drillinge
- 1 kg Broccoliröschen
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 60 g Allgäuer Bergkäse, fein gerieben
- 40 g Mandeln gehobelt
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Butter
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 45 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

18,2 g Fett 53,7 g Kohlenhydrate 23,7 g Eiweiß 14,9 g Ballaststoffe
483 kcal Brennwert

1 Kartoffeln kochen:

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) in Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und leicht abkühlen lassen.

2 Broccoli vorbereiten:

Währenddessen 1 kg Broccoliröschen in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Kartoffeln anschließend schälen.

3 Mandeln rösten & Broccoli erhitzen:

40 g gehobelte Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. 1 EL Butter mit 100 ml kräftiger, klarer Brühe aus GEFRO Suppe in einem Topf erhitzen und aufkochen. Den Broccoli hinzufügen und darin erwärmen. Die gerösteten Mandelblättchen unter den Broccoli mischen.

4 Käsesoße zubereiten:

400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erhitzen, 40 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. Die Soße vom Herd nehmen und 60 g Allgäuer Bergkäse einrühren, bis dieser geschmolzen ist.

5 Kartoffeln anbraten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die geschälten Kartoffeln darin anbraten. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und mit 2 EL gehackter Petersilie bestreuen.

6 Anrichten & Servieren:

Den Mandel-Broccoli auf Tellern anrichten, mit der Allgäuer Käsesoße übergießen und die Petersilienkartoffeln dazu servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für ein noch feineres Aroma die Käsesoße mit einem Schuss Sahne oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern. Variante: Wer es herzhafter mag, ersetzt die Mandelblättchen durch gehackte Haselnüsse oder Walnüsse. Nicht vergessen: Eine Prise Muskat in der Käsesoße unterstreicht den Geschmack des Allgäuer Bergkäses perfekt.