



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)

## Möhrenrösti mit Ingwer-Orangen-Quark

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett 80,1 g Kohlenhydrate 28,7 g Eiweiß 12,9 g Ballaststoffe  
611 kcal Brennwert

### Einkaufszettel

#### Möhrenrösti mit Ingwer-Orangen-Quark

- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 500 g Karotten
- 700 g Kartoffeln, festkochend
- 200 g Grünkern, fein geschrotet
- 100 g Semmelbrösel
- 2 mittelgroße Eier
- 300 g Quark, Magerstufe
- 300 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 unbehandelten Orange (Saft & Schale)
- etwas frischen Ingwer, fein gerieben

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

## **Möhrenrösti mit Ingwer-Orangen-Quark**

### **1 Rösti vorbereiten:**

**500 g Karotten putzen, schälen und mittelfein raspeln. 700 g festkochende Kartoffeln schälen, mittelfein raspeln, auf ein Tuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Beides in eine Schüssel geben und mit GEFRO Kräuterwürze kräftig abschmecken.**

### **2 Masse anrühren:**

**200 g feinen Grünkernschrot und 100 g Semmelbrösel untermischen. Mit 2 Eiern binden und aus je 2 EL Masse kleine Rösti formen.**

### **3 Rösti braten:**

**3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti darin knusprig ausbacken.**

### **4 Quark zubereiten:**

**Quark und Joghurt verrühren. Mit dem Saft und der abgeriebenen Schale einer unbehandelten Orange sowie fein geriebenem Ingwer verfeinern. Mit GEFRO BIO Würzmischung Mexico Chili abschmecken.**

### **5 Anrichten & Servieren:**

**Die heißen Möhrenrösti mit dem frischen Ingwer-Orangen-Quark servieren.**

### **Tipps & Varianten:**

**Tipp: Im Frühjahr sind zarte Bundmöhren besonders aromatisch. Entfernen Sie zum Aufbewahren das Grün, damit die Möhren länger frisch bleiben.**

**Variante: Statt Quark kann auch körniger Frischkäse verwendet werden - das ergibt eine etwas herzhaftere Note.**

**Tipp: Wer es würziger mag, gibt eine kleine Prise GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia in die Rösti-Masse.**