



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

Schwarzwurzelgratin mit Kräuter-Haselnusskruste

- 60 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 0,5 Zitrone, Saft und Schale
- 1,5 kg Schwarzwurzeln
- Salz
- Wasser
- 50 g Haselnusskerne
- 20 g Semmelbrösel
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schwarzwurzelgratin mit Kräuter-Haselnusskruste

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett 14,6 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß 10,8 g Ballaststoffe
215 kcal Brennwert

1 Vorbereiten & Schwarzwurzeln garen:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Zitronensaft in eine große Schale mit kaltem Wasser geben.

1,5 kg Schwarzwurzeln schälen, halbieren und direkt in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht nachdunkeln.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Schwarzwurzeln etwa 8 Min. bissfest garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

2 Soße anrühren & in die Form geben:

500 ml Wasser erwärmen, 60 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren und aufkochen.

Die fertige Soße in eine ofenfeste Form gießen und die Schwarzwurzeln hineinlegen.

3 Kräuter-Haselnusskruste vorbereiten:

50 g Haselnüsse fein hacken und mit 20 g Semmelbröseln, je 1 EL fein gehackter Petersilie und fein geschnittenem Kerbel,

2 EL frisch geriebenem Parmesan sowie der Zitronenschale mischen.

Die Krustenmischung gleichmäßig über die Schwarzwurzeln streuen.

4 Gratin backen:

Das Gratin für ca. 15 Min. in den Ofen geben, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Tipps & Varianten

Variante: Statt Kerbel schmeckt auch frischer Thymian oder Schnittlauch hervorragend in der Kräutermischung.

Nicht vergessen: Schwarzwurzeln färben stark ab - Handschuhe verhindern verfärbte Hände.