



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

### Schwarzwurzelragout mit Äpfeln und Schinken

- 300 g GEFRO Bandnudeln
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 50 g GEFRO Helle Soße
- 300 g Spätzle
- 1,5 kg Schwarzwurzeln
- Salz
- 2 Scheiben Zitrone
- 2 rote, säuerliche Äpfel
- 100 g gekochten Schinken
- 400 ml Milch
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

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

## Schwarzwurzelragout mit Äpfeln und Schinken

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

11,7 g Fett 54,1 g Kohlenhydrate 16,9 g Eiweiß 16,6 g Ballaststoffe  
387 kcal Brennwert

#### 1 Schwarzwurzeln vorbereiten:

1,5 kg Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit 2 Zitronenscheiben bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

#### 2 Apfel und Schinken anbraten:

2 rote, säuerliche Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. 100 g gekochten Schinken würfeln.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Apfelspalten und Schinken hineingeben und kurz andünsten.

#### 3 Ragout zubereiten:

400 ml Milch in einem großen Topf erhitzen und 50 g GEFRO Helle Soße einrühren. Unter Rühren aufkochen. Dann die vorbereiteten Schwarzwurzeln, Äpfel und den Schinken zugeben und vorsichtig erwärmen. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

#### 4 Servieren:

300 g GEFRO Bandnudeln nach Packungsangabe kochen und zusammen mit dem Schwarzwurzelragout servieren.

### Tipps & Varianten

Typ: Wer mag, kann das Ragout mit einem Schuss Weißwein oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern - das betont die fruchtige Note der Äpfel.

Variante: Anstelle von Schinken schmeckt auch kross angebratener Speck hervorragend zu den Schwarzwurzeln.