



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

Steckrüben-Petersilien-Eintopf

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 kg Steckrüben
- 150 g Karotten
- 250 g Petersilienwurzel
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL Majoran, fein geschnitten
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Steckrüben-Petersilien-Eintopf

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,5 g Fett 14,9 g Kohlenhydrate 6,9 g Eiweiß 12,4 g Ballaststoffe
167 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 kg Steckrüben, 150 g Karotten, 250 g Petersilienwurzel und 1 Gemüsezwiebel schälen.

Steckrüben, Karotten und Petersilienwurzel in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 Gemüse anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl und 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen.

Das vorbereitete Gemüse darin kurz anbraten.

1 EL fein geschnittenen Majoran zugeben.

3 Eintopf kochen:

Mit 800 ml klarer Gemüsebrühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet ablöschen.

Alles bei mittlerer Temperatur ca. 20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
4 Fertigstellen:

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Den Eintopf mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

In Schalen oder Tellern anrichten und mit der frischen Petersilie bestreuen.

Tipp: Für mehr Tiefe im Geschmack kannst du die Zwiebeln vor dem restlichen Gemüse etwas länger anrösten - so entwickelt der Eintopf eine leichte süßliche Note.