



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

Veganes Spargel-Radieschen-Gemüse mit Kräuterkartoffeln

- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 25 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 1 kg neue Kartoffeln
- Salz
- 400 g grüner Spargel
- 400 g weißer Spargel
- 1 Bund Radieschen
- 2 kleine Schalotten, fein gewürfelt
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 250 ml Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Veganes Spargel-Radieschen-Gemüse mit Kräuterkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,1 g Fett 46,7 g Kohlenhydrate 10,7 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe
299 kcal Brennwert

1 Kartoffeln garen:

Veganes Spargel-Radieschen-Gemüse mit Kräuterkartoffeln

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

1 kg neue Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Abgießen, etwas abkühlen lassen.

2 Spargel vorbereiten & kochen:

Von 400 g grünem Spargel die unteren 3 cm wegschneiden.

400 g weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.

Die Stangen längs halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Kräuterkartoffeln füllen:

1 Bund Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.

Die gegarten Kartoffeln halbieren und leicht aushöhlen.

Das entfernte Kartoffelinnere hacken und mit den Schalottenwürfeln, den Kräutern, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und etwas GEFRO Kräuterwürze vermengen.

Die Kartoffelhälften damit füllen, auf ein Backblech setzen und ca. 15 Minuten im Ofen backen.

4 Spargel-Radieschen-Gemüse zubereiten:

250 ml Wasser in eine Pfanne geben und 25 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren.

Aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

Spargel und Radieschen zugeben und im Sud erwärmen.

5 Anrichten & Servieren:

Das warme Spargelgemüse zusammen mit den frisch gebackenen Kräuterkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Aroma kannst du kurz vor dem Servieren frischen Dill oder Schnittlauch über das Spargelgemüse streuen.

Variante: Statt die Kartoffeln zu füllen, kannst du sie auch grob zerdrücken und unter die Kräutermischung heben - schneller und genauso lecker.