



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

Vegetarisches Gratin

- 500 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g Karotten
- 200 g geriebener Gouda
- 4 bunte Paprikaschoten
- 2 kleine Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Muskat, Zucker

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vegetarisches Gratin

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19 g Fett 20 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiß 345 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

4 bunte Paprikaschoten, 2 kleine Zucchini und 500 g Karotten putzen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. 500 ml Brühe aus GEFRO Suppe erhitzen und das Gemüse darin sortenweise bissfest garen.

2 Zwiebeln und Knoblauch anbraten:

2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.

3 Gemüse würzen und schichten:

Das gegarte Gemüse dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit Pfeffer, Muskat, Zucker und GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Alles in eine Auflaufform schichten, etwas Brühe angießen und mit 200 g geriebenem Gouda bestreuen.

4 backen:

Im vorgeheizten Backofen bei 180 - 200 °C etwa 30 Minuten goldbraun backen.

5 Anrichten & Servieren:

Das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit frischen Kräuterzweigen garnieren und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Das Gratin schmeckt besonders gut mit einem frischen grünen Salat oder einem Stück knusprigem Baguette.

Variante: Wer es cremiger mag, kann 50 ml Sahne oder etwas GEFRO Helle Soße über das Gemüse geben, bevor der Käse darüber gestreut wird.

Nicht vergessen: Für eine leicht pikante Note etwas GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili über das fertige Gratin streuen.