



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

### Würzige Bratkartoffeln mit Kräuterjoghurt

- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 3 TL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1,2 kg Kartoffeln, festkochend
- 400 g Joghurt, 3,8 % Fett
- 1 Bund Gartenkräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Minze, etc.
- 1 Knoblauchzehe

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

## Würzige Bratkartoffeln mit Kräuterjoghurt

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,6 g Fett 52,5 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe 422 kcal Brennwert

### 1 Kartoffeln vorkochen:

1,2 kg festkochende Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20-30 Min. garen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln vollständig auskühlen lassen.

### 2 Kräuterjoghurt zubereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben.

Nach Belieben 1 Bund Gartenkräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Minze) fein hacken.

Alles zusammen mit 1 TL GEFRO Kräuterwürze unter 400 g Joghurt (3,8 % Fett) mischen.

### 3 Kartoffeln schneiden:

Die ausgekühlten Kartoffeln schälen und in Würfel von ca. 2-3 cm schneiden.

### 4 Bratkartoffeln anbraten:

3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, regelmäßig wenden.

### 5 Abschmecken & Vollenden:

Die gebratenen Kartoffelwürfel mit 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung würzen.

3 TL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix zugeben und alles gut vermengen.

### 6 Anrichten & Servieren:

Die Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und zusammen mit dem Kräuterjoghurt servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Eine Wok-Pfanne mit Stiel eignet sich ideal für gewürfelte Bratkartoffeln - die hohe Form erleichtert das Wenden und sorgt für eine gleichmäßige Bräunung.

Variante: Für eine frische Zitronennote kann dem Kräuterjoghurt etwas abgeriebene Zitronenschale zugegeben werden.

Nicht vergessen: Die Kartoffeln erst schneiden, wenn sie vollständig ausgekühlt sind - so behalten sie beim Braten ihre Form und werden besonders knusprig.