



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Broccoli in Curry-Mandelsoße

- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Broccoli
- Salz
- 300 g Kirschtomaten
- 80 g Mandeln, gehackt
- 400 ml Milch, 1,5 %
- 100 g Schmand, 20 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Broccoli in Curry-Mandelsoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett      47,7 g Kohlenhydrate      21,2 g Eiweiß      16,7 g Ballaststoffe  
460 kcal Brennwert

**Broccoli in Curry-Mandelsoße** 1 kg festkochende Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 2 Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 1 kg Broccoli putzen und in Röschen teilen.

Die Kartoffelwürfel und die Broccoliröschen getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. 300 g Kirschtomaten halbieren.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelstreifen und den gehackten Knoblauch im Öl andünsten. 80 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und in den Topf geben.

400 ml Milch, 1,5% Fett, aufgießen, erwärmen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. 100 g Schmand, 20% Fett, unterrühren und die Soße mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen.

Die halbierten Kirschtomaten, die Broccoliröschen und die Kartoffelwürfel in die Mandel-Currysoße geben und erwärmen.

Auf Tellern anrichten und servieren.