



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 4 große Karotten
- 4 große Zucchini
- 2 Kohlrabi
- 2 Stangen Lauch
- 2 Fleischtomaten
- 200 g grüne Erbsen
- Salz
- 3 EL Sauerrahm
- 2 Eigelb
- 4 Zweige frischen Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett 31,2 g Kohlenhydrate 17,9 g Eiweiß 15,7 g Ballaststoffe
390 kcal Brennwert

Bunter Gemüseauflauf mit Sauerrahm-Lauchcreme: Den Backofen auf 180°C vorheizen. 4 große Karotten und 2 Kohlrabi schälen, 4 große Zucchini putzen und alles in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Stangen Lauch putzen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Getrennt voneinander in kochendem Salzwasser garen und in einer Schale mit kaltem Wasser abschrecken. 2 Fleischtomaten vom Strunk befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine ofenfeste Form mit 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra auspinseln und das Gemüse abwechselnd in die Form schichten.

In einem Topf 400 ml Wasser erhitzen, 50 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe einrühren und auf kochen. Lauwarm abkühlen lassen und 3 EL Sauerrahm sowie 2 Eigelb unterrühren. Die Lauchcreme gleichmäßig über dem Gemüse verteilen.

Etwa 20 Min. im Backofen goldbraun gratinieren. Auf Teller anrichten und mit dem frischen Basilikum garnieren.