



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

### Frischer Kräuterquark mit Bratkartoffeln

- GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter
- GEFRO Omega-3 Speiseöl
- GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 0,5 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Speisequark, mager
- 1 paar beliebige Gartenkräuter

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

## Frischer Kräuterquark mit Bratkartoffeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,2 g Fett      49,5 g Kohlenhydrate      32,1 g Eiweiß      8 g Ballaststoffe  
430 kcal Brennwert

**Frischer Kräuterquark mit Bratkartoffeln:** 1 kg festkochende Kartoffeln ca. 25 Minuten in Wasser garen.

In der Zwischenzeit 1/2 Bund Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken oder mit einer Reibe fein reiben. 750 g mageren Speisequark in einer Schüssel mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und 4 TL **GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter** mischen. Falls der Quark zu fest ist, einfach etwas Wasser unterrühren.

Wenn die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz abkühlen lassen, dann schälen und in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn die Kartoffeln goldbraun sind, 2 TL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** und 2 EL **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** zugeben und noch kurz ca. 1 - 2 Minuten weiter braten.

Den Kräuterquark zusammen mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und abschließend mit ein paar Blättchen beliebiger Gartenkräuter dekorieren.

Tipp: Verwenden Sie die Kartoffelsorte „Drillinge“. Diese haben eine kürzere Garzeit, brauchen nicht geschält werden und können ganz am Stück angebraten werden.