



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

Einkaufszettel

Gebratenes Sommergemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Suppe
- 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz
- 1 Zucchini
- 500 g grüner Spargel
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 4 junge Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Joghurt, 1,5% Fett
- 0,5 abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL gemischte Kräuter, frisch gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratenes Sommergemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,5 g Fett 42,7 g Kohlenhydrate 13,2 g Eiweiß 13,5 g Ballaststoffe
421 kcal Brennwert

Gebratenes Sommergemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln: Den Backofen auf 180°C vorheizen. 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln vierteln, auf ein Backblech geben und mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und über die Kartoffeln streuen. Mit etwas Salz würzen und für etwa 20 Min. in den Ofen geben.

1 Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Vom grünen Spargel (500 g) die Enden abschneiden und die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 2 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und ca. 3 cm große Stücke schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 4 junge Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen darin andünsten, das restliche Gemüse zugeben und kräftig anbraten. Den gehackten Knoblauch zugeben und ca. 2 Min. weiterbraten. Mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und 100 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO Suppe** zugießen. Bei mittlerer Temperatur bissfest garen, gelegentlich umrühren.

250 g Joghurt (1,5% Fett) mit der Zitronenschale, dem Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. 2 EL gemischte, gehackte Kräuter untermischen.

Die Rosmarinkartoffeln mit dem gebratenen Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Joghurt dip servieren.