



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Einkaufszettel

Gratinierte Kohlrabischeiben

- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Kohlrabi
- 2 Liter Wasser
- 2 Fleischtomaten
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 2 Eigelb
- 100 g Allgäuer Bergkäse
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gratinierte Kohlrabischeiben

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,1 g Fett	7,7 g Kohlenhydrate	12,8 g Eiweiß	1,7 g Ballaststoffe	193 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gratinierte Kohlrabischeiben Den Ofen auf 180°C vorheizen. 500 g Kohlrabi schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

In einem großen Topf 2 Liter Wasser erhitzen, 1 EL **GEFRO Suppe** einrühren und aufkochen. Die Kohlrabischeiben darin bissfest garen.

2 Fleischtomaten ebenfalls in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Kohlrabis in eine Auflaufform schichten. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

250 ml Milch, 1,5% Fett, in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Soße etwas abkühlen lassen, 2 Eigelb unterrühren und das Gemüse damit begießen. 100 g Allgäuer Bergkäse grob reiben und über der Soße verteilen. Das Kohlrabigratin für etwa 15 - 20 Minuten in den Ofen geben.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und den gratinierten Kohlrabi damit bestreuen.