



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kerbelkartoffeln mit Kohlrabi-Zuckerschotenragout

- GEFRO Helle Soße
- 800 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 1 Bund Kerbel
- 2 junge Kohlrabis
- 250 g Zuckerschoten
- Salz
- 250 g Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Butter
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

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

## Kerbelkartoffeln mit Kohlrabi-Zuckerschotenragout

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

4,1 g Fett	40,3 g Kohlenhydrate	9,8 g Eiweiß	8,2 g Ballaststoffe	243 kcal Brennwert
------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Kerbelkartoffeln mit Kohlrabi-Zuckerschotenragout:** 800 g kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen.

In der Zwischenzeit die Kerbelblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Kohlrabis schälen, vierteln und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 250 g Zuckerschoten putzen. Das Gemüse getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

250 g Milch in einer Pfanne erwärmen, 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen.

1 EL Butter in einer weiteren Pfanne schmelzen, die Kartoffeln hineingeben und darin anbraten. Den gehackten Kerbel über die Kartoffeln streuen und gut durchschwenken.

Das Gemüse in die Soße geben und erwärmen. 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen und das Gemüse mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten.