



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

Knusprige Mini-Gemüsestrudel mit Bärlauchsoße

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 30 g GEFRO Helle Soße
- 6 Kartoffeln, mehligkochend
- 3 EL Butter
- 50 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Strudelteig, aus dem Kühlregal
- 0,5 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 0,5 rote Paprika
- 1 Strang Stangensellerie
- 2 Handvoll Spinatblätter, küchenfertig geputzt
- 5 Blätter Bärlauch
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Knusprige Mini-Gemüsestrudel mit Bärlauchsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|----------|
| 18,6 g Fett | 58,2 g Kohlenhydrate | 13,7 g Eiweiß | 8,6 g Ballaststoffe | 457 kcal |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|----------|

Brennwert

Knusprige Mini-Gemüsestrudel mit Bärlauchsoße: 6 Kartoffeln schälen und klein schneiden. In reichlich Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. 3 EL Butter in einem großen Topf schmelzen und die Knoblauchzehe darin andünsten. 50 ml Sahne und 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** zugeben und kurz aufkochen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und in den Topf geben. Alles zu einem glatten Püree verrühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

1/2 Stange Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in Streifen schneiden. 2 Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden oder raspeln. 1/2 rote Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. 1 Strang Stangensellerie fein würfeln. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen, das geschnittene Gemüse zugeben und andünsten.

2 Handvoll Spinat in feine Streifen schneiden, in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Das Gemüse vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.

350 g Strudelteig in 12 Quadrate schneiden, zunächst das Kartoffelpüree, dann die Gemüsefüllung draufgeben und den Strudelteig zu einem Säckchen zusammendrücken. Ein Muffinblech einfetten und die kleinen Strudel hineinsetzen. Bei 200° C Ober-/Unterhitze ca. 15 - 20 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit den Bärlauch in feine Streifen schneiden. 250 ml Milch in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und etwa 1 Minute unter Rühren köcheln lassen. Den Bärlauch untermengen.

Die Strudelsäckchen aus dem Ofen nehmen und mit der Bärlauchsoße servieren.