



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Knusprige Mini-Gemüsestrudel mit Bärlauchsoße

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Helle Soße
- 6 Kartoffeln, mehligkochend
- 3 EL Butter
- 50 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Strudelteig, aus dem Kühlregal
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1/2 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 hineinssetzen.

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.