



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

Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Kalbfleisch

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Helle Soße
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 4 große Kohlrabis
- 300 g mageres Kalbshackfleisch
- 1 TL Thymian, frisch gezupfte Blättchen
- 200 g Saure Sahne, 20 % Fett
- 100 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Kalbfleisch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett	41,9 g Kohlenhydrate	31,4 g Eiweiß	7,6 g Ballaststoffe	536 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Kalbfleisch: Den Backofen auf 180°C vorheizen. 1 kg festkochende Kartoffeln und die 4 große Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, das Kalbshackfleisch darin krümelig anbraten, mit GEFRO Fleischwürze abschmecken und die Thymianblättchen untermischen. Das Kalbfleisch in einer großen ofenfesten Form verteilen. Die Kartoffel- und Kohlrabischeiben abwechselnd in die Form auf das Hackfleisch schichten.

200 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 1 EL GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. Die Saure Sahne untermischen und nochmals aufkochen. Die Soße über die Kartoffel- und Kohlrabischeiben verteilen und mit dem Parmesan bestreuen. Für etwa 40 Minuten im Ofen goldbraun gratinieren.