



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Lauchpuffer mit Artischocken und Paprika

- GEFRO Pikante Pfanne Korn & Lauch
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Suppe
- 300 ml Wasser
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Artischocken
- Salz
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 rote Paprika
- 12 Kirschtomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian

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

## Lauchpuffer mit Artischocken und Paprika

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

#### Nährwerte pro Portion:

9,6 g Fett      49,8 g Kohlenhydrate      17,1 g Eiweiß      20,2 g Ballaststoffe  
359 kcal Brennwert

**Lauchpuffer mit Artischocken und Paprika** Den Inhalt der beiden Beutel **GEFRO Pikante Pfanne Korn & Lauch** in 300 ml warmes Wasser einrühren und die Masse 10 Min. quellen lassen.

1/2 Stange Lauch der Länge nach halbieren, in Streifen schneiden und unter die Masse mischen. Bei den Artischocken (2 Stück) die obere Hälfte wegschneiden und die harte Schale des Stiels abschälen. Trockene Blätter entfernen und die Artischocken halbieren. Mit einem Löffel das Heu aus dem Inneren der Artischocken kratzen.

Die Artischockenhälften sofort in kochendem Salzwasser mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft bissfest garen und in kaltem Wasser abkühlen. Die Artischockenhälften jeweils noch einmal der Länge nach dritteln. 2 rote Paprika halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Rechtecke schneiden. 12 Kirschtomaten halbieren.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Paprika mit dem Rosmarin und dem Thymian darin anbraten. Artischocken zugeben und kurz mitbraten. Mit 150 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** und dem restlichen Zitronensaft ablöschen, die Kirschtomaten zugeben und im Sud bei geringer Temperatur ziehen lassen. Aus der Lauchmasse kleine Puffer formen und in heißem **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ausbraten.

Das Artischocken-Paprikagemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten und die Lauchpuffer daraufsetzen.

**Tipp:** Wenn es schnell gehen soll und das Putzen und Zubereiten der Artischocken zu aufwendig ist, verwenden Sie eingelegte Artischockenherzen oder Artischockenböden aus dem

Glas.