



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

### Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln

- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln, etwa Drillinge
- Salz
- 1 kg Broccoliröschen
- 40 g Mandeln gehobelt
- 1 EL Butter
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 60 g Allgäuer Bergkäse, fein gerieben
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt

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

## Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	53,7 g Kohlenhydrate	23,7 g Eiweiß	14,9 g
Ballaststoffe	483 kcal	Brennwert	

**Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln** 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln, z.B. Drillinge, in Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 1 kg Broccoliröschen ebenfalls in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abkühlen. Die Kartoffeln schälen.

40 g gehobelte Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. 1 EL Butter mit 100 ml kräftiger, klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** in einen Topf geben und auf kochen. Den Broccoli zugeben und darin erwärmen. Die Mandelblättchen unter den Broccoli mengen.

400 ml Milch (1,5% Fett) in einem Topf erhitzen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Soße vom Herd nehmen und 60 g Allgäuer Bergkäse einrühren.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und mit 2 EL gehackter Petersilie bestreuen.

Den Broccoli auf Tellern anrichten und mit der Allgäuer Käsesoße und den Petersilienkartoffeln servieren.