



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

### Möhren-Lauchgemüse mit Kürbiskernöl

- 40 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1,5 kg junge Möhren mit Grün
- 2 Stangen Lauch
- 250 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 300 ml Milch, 1,5% Fett
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Kürbiskernöl

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

## Möhren-Lauchgemüse mit Kürbiskernöl

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10 g Fett	33,7 g Kohlenhydrate	10,5 g Eiweiß	14,5 g Ballaststoffe	269 kcal
-----------	----------------------	---------------	----------------------	----------

Brennwert

**Möhren-Lauchgemüse mit Kürbiskernöl** 1,5 kg junge Möhren mit Grün putzen, schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Vom Lauch (2 Stangen) das obere dunkle Grün entfernen, die Lauch stangen der Länge nach halbieren, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. 250 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In kochendem Salzwasser separat zuerst die Karotten, dann den Lauch und zuletzt die Kartoffelwürfel bissfest garen und auf ein Sieb geben.

In einem Topf 300 ml Milch, 1,5% Fett, erwärmen, 40 g **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** einrühren und aufkochen. Die Karotten, den Lauch und die Kartoffelwürfel in den Topf geben und mit der Kürbissuppe vermischen.

2 EL Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Das Möhren-Lauchgemüse auf Tellern anrichten und mit 1 Bund fein gehackter Petersilie sowie den Kürbiskernen bestreuen. Mit 2 EL Kürbiskernöl beträufeln und servieren.