



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

### Ofenkartoffeln mit Gemüse-Specksoße

- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 8 Kartoffeln, festkochend, à ca. 200 g
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kleine Karotte
- 1 Zwiebel
- 100 g mageren Speck oder Kochschinken
- 400 ml Milch
- 80 g geriebener Bergkäse
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

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

## Ofenkartoffeln mit Gemüse-Specksoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett	72,5 g Kohlenhydrate	21,9 g Eiweiß	10,9 g
Ballaststoffe	555 kcal Brennwert		

**Ofenkartoffeln mit Gemüse-Specksoße** Den Ofen auf 200°C vorheizen. 8 Kartoffeln jeweils auf ein Stück Alufolie setzen, mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** bestreuen. Die Alufolie fest um die Kartoffel wickeln und diese für etwa 45 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. In der Zwischenzeit 2 Stangen Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. 1 kleine Karotte sowie 1 Gemüsezwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben und andünsten, 150 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen und das Gemüse bissfest garen.

100 g mageren Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

400 ml Milch in einen Topf geben, erwärmen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse und den gerösteten Speck in die Soße geben. Die Ofenkartoffeln aus der Folie nehmen, aufschneiden und etwas auseinanderdrücken.

Auf Tellern anrichten und mit 80 g geriebenem Bergkäse sowie 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Mit der Gemüse-Specksoße servieren.