



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Schwarzwurzelragout mit Äpfeln und Schinken

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Helle Soße
- 300 g Spätzle
- 1,5 kg Schwarzwurzeln
- Salz
- 2 Scheiben Zitrone
- 2 rote, säuerliche Äpfel
- 100 g gekochten Schinken
- 400 ml Milch
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schwarzwurzelragout mit Äpfeln und Schinken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,7 g Fett	54,1 g Kohlenhydrate	16,9 g Eiweiß	16,6 g
Ballaststoffe	387 kcal	Brennwert	

Schwarzwurzelragout mit Äpfeln und Schinken 1,5 kg Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser unter Beigabe von 2 Zitronenscheiben bissfest kochen. Auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 rote, säuerliche Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. 100 g gekochten Schinken würfeln.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, die Apfelspalten und den Schinken hineingeben und andünsten.

400 ml Milch in einem großen Topf erhitzen, 50 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Äpfel, Schinken und Schwarzwurzeln in den Topf geben und erwärmen. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

300 g Spätzle nach Packungsangabe garen und zu dem Schwarzwurzelragout servieren.