



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

Einkaufszettel

Artischocken auf Safransoße

- 40 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 8 Artischocken aus dem Glas
- 1 rote Paprika
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Champignons
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Paniermehl
- 60 g Parmesan, gerieben
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 ml Weißwein, trocken
- 2 Messerspitzen Safran, gemahlen
- 1 EL Petersilie, frisch gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Artischocken auf Safransoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett	26,9 g Kohlenhydrate	17,4 g Eiweiß	20,5 g Ballaststoffe	339
kcal Brennwert				

Artischocken auf Safransoße

1. Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 8 Artischocken aus dem Glas auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

1 rote Paprika vierteln, entkernen und klein würfeln.

2 Schalotten schälen und fein würfeln.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

100 g Champignons putzen und ebenfalls klein würfeln.

2. Gemüse anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.

Paprika-, Schalotten- und Champignonwürfel sowie den Knoblauch zugeben und andünsten.

Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Das Gemüse in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

3. Füllung mischen:

50 g gemahlene Mandeln, 50 g Paniermehl und 60 g geriebenen Parmesan zugeben und gut vermengen.

4. Artischocken überbacken:

Die Artischocken halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Die Gemüsemasse locker darüber verteilen und im Ofen ca. 15 – 20 Min. goldbraun überbacken.

5. Safransoße zubereiten:

In der Zwischenzeit 400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen.

100 ml trockenen Weißwein zugeben und 2 Safranfäden zerreiben und unterrühren.

1 EL frisch gehackte Petersilie unterrühren.

6. Anrichten & Servieren:

Die gratinierten Artischocken auf Tellern anrichten und mit der Safransoße servieren.

Tipps & Varianten:

Tipp 1: Wer es noch cremiger mag, rührt einen EL Schmand oder Mascarpone in die Safransoße.

Tipp 2: Mit einigen frischen Basilikumblättern garniert wirkt das Gericht besonders

aromatisch und farbenfroh.

▣ **Variante 1:** Die Safransoße lässt sich auch mit etwas Orangensaft verfeinern – so entsteht eine fruchtig-milde Note.

▣ **Variante 2:** Für eine pikante Note kann die Gemüsefüllung mit etwas **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** verfeinert werden.