



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

Bunte Rübchen-Wedges mit Omega-Samen-Mix und Kräuterdip

- 5 g GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 30 g GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 50 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1,2 kg gemischte bunte Rübchen, z. B. Rote Beete, kleine Karotten, Süßkartoffeln, Mairübchen
- Salz
- 1 Bund gemischte Gartenkräuter
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 500 g Magerquark

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bunte Rübchen-Wedges mit Omega-Samen-Mix und Kräuterdip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett	37 g Kohlenhydrate	26 g Eiweiß	11,3 g Ballaststoffe	444 kcal
Brennwert				

Bunte Rübchen-Wedges mit Omega Kerne/Samen-Mix und Kräuterdip

1▫ Rübchen vorbereiten:

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1,2 kg gemischte Rübchen gründlich waschen, nur wenn nötig schälen und je nach Größe in Spalten schneiden.

2▫ Würzen & backen:

Die Rübchen in einer Schüssel mit Salz, 5 g GEFRO Gewürz-Pfeffer und 30 g GEFRO Omega-3 Rosmarinöl vermengen.

In eine feuerfeste Form geben und ca. 30 Min. im Ofen garen.

3▫ Kräuter vorbereiten:

1 Bund gemischte Gartenkräuter waschen, die groben Stiele entfernen und fein hacken.

Etwas Rosmarin zur Seite legen.

2 Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden.

4▫ Dip anrühren:

500 g Magerquark in eine Schüssel geben, mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken. Gartenkräuter und Frühlingszwiebeln unterrühren.

5▫ Finish im Ofen:

Nach ca. 25 Min. Garzeit die Rübchen mit dem zurückgelegten Rosmarin und 50 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix bestreuen.

Fertig garen.

6▫ Anrichten & servieren:

Rübchen aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem Kräuterquark auf Tellern anrichten und servieren.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Die Rübchen werden besonders knusprig, wenn du sie vor dem Backen gut trocknest – so haftet das Öl besser.

▫ **Variante:** Für einen frischeren Dip kannst du zusätzlich 1–2 EL Zitronensaft unter den Quark rühren – passt perfekt zu den aromatischen Wedges.