



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

Cremiges Kartoffelgratin mit Paprika

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 15 g GEFRO Tomatensoße
- 40 g GEFRO Helle Soße
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Wasser
- 1 kg festkochende Kartoffeln, geschält
- 300 ml Milch
- 100 g geriebener Bergkäse
- 1 EL fein gehackte Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Cremiges Kartoffelgratin mit Paprika

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett	62,3 g Kohlenhydrate	4,4 g Eiweiß	13,2 g Ballaststoffe	488
kcal Brennwert				

Cremiges Kartoffelgratin mit Paprika

1▫ Paprikagemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen, schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

2▫ Gemüse andünsten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten, dann die Paprikastücke zugeben und kurz mitdünsten.

Das Gemüse anschließend in eine Auflaufform geben.

3▫ Tomatensoße zubereiten:

100 ml Wasser in der Pfanne erhitzen, 15 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren, aufkochen und über das Paprikagemüse in der Form gießen.

4▫ Kartoffeln schichten:

Die Kartoffeln in 2 – 3 mm dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig in die Form schichten.

5▫ Helle Soße und Käse:

300 ml Milch in einem Topf erwärmen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Soße über die Kartoffeln gießen und mit 100 g geriebenem Bergkäse bestreuen.

6▫ Gratin backen & servieren:

Das Kartoffelgratin ca. 40 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Für eine herzhaftere Variante etwas angebratenes Hackfleisch oder Speck unter das Paprikagemüse mischen – das sorgt für kräftigen Geschmack.

▫ Variante: Wer es besonders cremig mag, kann die Milch zur Hälfte durch Sahne ersetzen.

▫ **Extra-Tipp:** Etwas **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** verleiht dem Gratin eine feine Schärfe.

▫ Nicht vergessen: Das Gratin schmeckt auch am nächsten Tag aufgewärmt hervorragend – ideal für Meal Prep!