



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

Gebratenes Sommergemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 100 ml GEFRO Suppe
- 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz
- 1 Zucchini
- 500 g grüner Spargel
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 4 junge Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Joghurt, 1,5% Fett
- 0,5 abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL gemischte Kräuter, frisch gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratenes Sommergemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,5 g Fett	42,7 g Kohlenhydrate	13,2 g Eiweiß	13,5 g Ballaststoffe	421 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Gebratenes Sommergemüse mit Kräuter-Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln

1⌘ Rosmarinkartoffeln vorbereiten:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln vierteln und auf ein Backblech geben.

Mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln, die Rosmarinnadeln darüberstreuen und mit etwas Salz würzen.

Für ca. 20 Min. im Ofen goldbraun backen.

2⌘ Gemüse schneiden:

1 Zucchini putzen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

500 g grünen Spargel putzen, die Enden abschneiden und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

2 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

4 junge Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

3⌘ Gemüse anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen.

Zwiebelstreifen darin andünsten, das restliche Gemüse zugeben und kräftig anbraten.

Den gehackten Knoblauch zugeben und ca. 2 Min. weiterbraten.

Mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und 100 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO Suppe** angießen.

Bei mittlerer Temperatur bissfest garen und gelegentlich umrühren.

4⌘ Kräuter-Joghurt-Dip anrühren:

250 g Joghurt (1,5% Fett) mit etwas Zitronenschale, Zitronensaft und Salz verrühren.

2 EL gemischte, fein gehackte Kräuter unterheben.

5⌘ Anrichten & Servieren:

Die ofengerösteten Rosmarinkartoffeln zusammen mit dem gebratenen Sommergemüse auf Tellern anrichten.

Den frischen Kräuter-Joghurt-Dip dazu servieren.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Für noch mehr Röstaromen kannst du das Gemüse nach dem Anbraten zusätzlich für ein

paar Minuten im Ofen gratinieren.

🔪 **Variante:** Statt Rosmarin schmecken die Kartoffeln auch hervorragend mit Thymian – einfach in Schritt 1 austauschen.