



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

Gefüllte Gemüsezwiebeln mit Apfel-Kartoffelpüree

- 40 g GEFRO Helle Soße
- 10 g GEFRO Suppe
- 4 Gemüsezwiebeln
- 5 Zweige Thymian
- 400 g Schweinemett
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Bergkäse, gerieben
- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- 2 kleine, rote Äpfel
- 1 EL Butter
- 400 ml Milch
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gefüllte Gemüsezwiebeln mit Apfel-Kartoffelpüree

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett	49,6 g Kohlenhydrate	39,7 g Eiweiß	8,3 g Ballaststoffe	698
kcal Brennwert				

Gefüllte Gemüsezwiebeln mit Apfel-Kartoffelpüree

1. Zwiebeln garen:

4 Gemüsezwiebeln schälen und quer halbieren.

In einem flachen Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und 10 g **GEFRO Suppe** einrühren. Die Zwiebelhälften hineingeben, zudecken und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

2. Füllung vorbereiten:

Die Blättchen von 5 Thymianzweigen abzupfen und mit 400 g Schweinemett mischen. Mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und gut durchkneten.

3. Zwiebeln füllen & überbacken:

Die gegarten Zwiebelhälften aus der Brühe nehmen und in eine Auflaufform setzen. Das Mett darauf verteilen und mit 100 g geriebenem Bergkäse bestreuen.

40 g **GEFRO Helle Soße** in die heiße Brühe einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Die Soße über die Zwiebeln gießen und die Form für ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen (180 °C) stellen.

4. Apfel-Kartoffelpüree zubereiten:

1 kg mehligkochende Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Auf ein Sieb abgießen.

2 kleine rote Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

1 EL Butter in einem Topf schmelzen, die Apfelstücke darin andünsten, 400 ml Milch zugeben und alles köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.

Die Kartoffeln durch die Presse drücken, zur Milch-Apfel-Mischung geben und zu einem glatten Püree verrühren.

Mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

Die überbackenen Gemüsezwiebeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Apfel-Kartoffelpüree servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer das Gericht vegetarisch zubereiten möchte, ersetzt das Mett durch eine würzige Pilzfüllung.

▣ **Variante:** Für eine fein-süßliche Note kann das Apfelpüree mit etwas Honig verfeinert werden.