



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

Gratinierte Kohlrabischeiben

- 1 EL GEFRO Suppe
- 25 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Kohlrabi
- 2 Liter Wasser
- 2 Fleischtomaten
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 2 Eigelb
- 100 g Allgäuer Bergkäse
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gratinierte Kohlrabischeiben

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,1 g Fett	7,7 g Kohlenhydrate	12,8 g Eiweiß	1,7 g Ballaststoffe	193
kcal Brennwert				

Gratinierte Kohlrabischeiben

1. Kohlrabi vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 500 g Kohlrabi schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

In einem großen Topf 2 Liter Wasser erhitzen, 1 EL GEFRO Suppe einrühren und aufkochen. Die Kohlrabischeiben darin bissfest garen.

2. Gemüse schichten:

2 Fleischtomaten ebenfalls in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi und Tomaten abwechselnd in eine Auflaufform schichten und mit etwas GEFRO Kräuterwürze würzen.

3. Soße zubereiten:

250 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen, 25 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen.

Die Soße etwas abkühlen lassen, dann 2 Eigelb unterrühren. Das Gemüse damit gleichmäßig begießen.

4. Überbacken:

100 g Allgäuer Bergkäse grob reiben, über die Soße streuen und das Gratin für etwa 15 – 20 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse goldbraun ist.

5. Anrichten & Servieren:

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über die gratinierten Kohlrabischeiben streuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn du vor dem Überbacken noch ein paar Tropfen GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra über das Gemüse träufelst.

■ **Variante:** Wer das Gratin herzhafter mag, kann einige gekochte Kartoffelscheiben mit in die Auflaufform schichten.

■ **Nicht vergessen:** Reste schmecken am nächsten Tag leicht erwärmt besonders gut – ideal als vegetarische Beilage oder leichtes Mittagessen.