



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kerbelkartoffeln mit Kohlrabi-Zuckerschotenragout

- 30 g GEFRO Helle Soße
- 800 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 1 Bund Kerbel
- 2 junge Kohlrabis
- 250 g Zuckerschoten
- Salz
- 250 g Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Butter
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kerbelkartoffeln mit Kohlrabi-Zuckerschotenragout

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|            |                      |              |                     |          |
|------------|----------------------|--------------|---------------------|----------|
| 4,1 g Fett | 40,3 g Kohlenhydrate | 9,8 g Eiweiß | 8,2 g Ballaststoffe | 243 kcal |
| Brennwert  |                      |              |                     |          |

### Kerbelkartoffeln mit Kohlrabi-Zuckerschotenragout

#### 1. Kartoffeln vorbereiten:

800 g kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen.

#### 2. Kerbel hacken:

Die Kerbelblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

#### 3. Gemüse garen:

Kohlrabis schälen, vierteln und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

250 g Zuckerschoten putzen.

Beides getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

#### 4. Soße zubereiten:

250 ml Milch in einer Pfanne erwärmen, 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen.

#### 5. Kartoffeln anbraten:

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, die Kartoffeln hineingeben und leicht anbraten. Den gehackten Kerbel darüberstreuen und gut durchschwenken.

#### 6. Ragout vollenden:

Das Gemüse in die Soße geben und kurz erwärmen. 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

#### 7. Anrichten:

Das Gemüse mit den Kerbelkartoffeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

**Tipp:** Wer das Gericht verfeinern möchte, kann vor dem Servieren etwas frisch geriebenen Parmesan über die heißen Kartoffeln streuen – das harmoniert wunderbar mit dem feinen Kerbelaroma