



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

Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Kalbfleisch

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Helle Soße
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 4 große Kohlrabis
- 300 g mageres Kalbshackfleisch
- 1 TL Thymian, frisch gezupfte Blättchen
- 200 g Saure Sahne, 20 % Fett
- 100 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Kalbfleisch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett	41,9 g Kohlenhydrate	31,4 g Eiweiß	7,6 g Ballaststoffe	536
kcal Brennwert				

Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Kalbfleisch

1⌘ Vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 1 kg festkochende Kartoffeln und 4 große Kohlrabi schälen, anschließend in dünne Scheiben schneiden.

2⌘ Fleisch anbraten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbshackfleisch darin krümelig anbraten, mit **GEFRO Fleischwürze** abschmecken und die Thymianblättchen untermischen. Das gebratene Kalbfleisch gleichmäßig in einer großen ofenfesten Form verteilen.

3⌘ Gemüse einschichten:

Die Kartoffel- und Kohlrabischeiben abwechselnd auf das Hackfleisch schichten.

4⌘ Soße zubereiten:

200 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 1 EL **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Saure Sahne unterrühren und nochmals kurz aufkochen.

5⌘ Gratin fertigstellen & backen:

Die Soße über die Kartoffel- und Kohlrabischeiben gießen, mit Parmesan bestreuen und etwa 40 Minuten im Ofen goldbraun gratinieren.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Besonders aromatisch wird das Gratin, wenn du kurz vor dem Servieren etwas frisch gehackte Petersilie darüber streust.

⌘ **Variante:** Das Gericht schmeckt auch köstlich mit gemischtem Hackfleisch oder mit einer vegetarischen Füllung aus Pilzen und Zwiebeln.

⌘ **Nicht vergessen:** Wer es besonders cremig mag, kann zusätzlich 100 ml Sahne in die Soße geben.