



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

Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln

- 100 ml GEFRO Suppe
- 40 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln, etwa Drillinge
- Salz
- 1 kg Broccoliröschen
- 40 g Mandeln gehobelt
- 1 EL Butter
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 60 g Allgäuer Bergkäse, fein gerieben
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	53,7 g Kohlenhydrate	23,7 g Eiweiß	14,9 g Ballaststoffe	483 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Mandel-Broccoli mit Allgäuer Käsesoße und Petersilienkartoffeln

1. Kartoffeln kochen:

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) in Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und leicht abkühlen lassen.

2. Broccoli vorbereiten:

Währenddessen 1 kg Broccoliröschen in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Kartoffeln anschließend schälen.

3. Mandeln rösten & Broccoli erhitzen:

40 g gehobelte Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
1 EL Butter mit 100 ml kräftiger, klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** in einem Topf erhitzen und aufkochen. Den Broccoli hinzufügen und darin erwärmen.
Die gerösteten Mandelblättchen unter den Broccoli mischen.

4. Käsesoße zubereiten:

400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erhitzen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen.
Die Soße vom Herd nehmen und 60 g Allgäuer Bergkäse einrühren, bis dieser geschmolzen ist.

5. Kartoffeln anbraten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die geschälten Kartoffeln darin anbraten.
Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und mit 2 EL gehackter Petersilie bestreuen.

6. Anrichten & Servieren:

Den Mandel-Broccoli auf Tellern anrichten, mit der Allgäuer Käsesoße übergießen und die Petersilienkartoffeln dazu servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für ein noch feineres Aroma die Käsesoße mit einem Schuss Sahne oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

■ **Variante:** Wer es herzhafter mag, ersetzt die Mandelblättchen durch gehackte Haselnüsse oder Walnüsse.

■ **Nicht vergessen:** Eine Prise Muskat in der Käsesoße unterstreicht den Geschmack des

Allgäuer Bergkäses perfekt.