



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

Möhren-Lauchgemüse mit Kürbiskernöl

- 40 g GEFRO Kürbis Cremesuppe
- 1,5 kg junge Möhren mit Grün
- 2 Stangen Lauch
- 250 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 300 ml Milch, 1,5% Fett
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Kürbiskernöl

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter
www.gefro.de

Möhren-Lauchgemüse mit Kürbiskernöl

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10 g Fett	33,7 g Kohlenhydrate	10,5 g Eiweiß	14,5 g Ballaststoffe	269
kcal Brennwert				

Möhren-Lauchgemüse mit Kürbiskernöl

1. Gemüse vorbereiten:

1,5 kg junge Möhren mit Grün putzen, schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Vom Lauch (2 Stangen) das obere dunkle Grün entfernen, die Stangen der Länge nach halbieren, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. 250 g festkochende Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Gemüse garen:

In kochendem Salzwasser separat zuerst die Möhren, dann den Lauch und zuletzt die Kartoffelwürfel bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

3. Sauce zubereiten:

In einem Topf 300 ml Milch (1,5 % Fett) erwärmen, 40 g **GEFRO Kürbis Cremesuppe** einrühren und aufkochen. Das gegarte Gemüse in den Topf geben und gut mit der Kürbissuppe vermischen.

4. Anrichten & Servieren:

2 EL Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Möhren-Lauchgemüse auf Tellern anrichten, mit 1 Bund fein gehackter Petersilie und den Kürbiskernen bestreuen. Mit 2 EL Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Tipps & Varianten:

Tipp 1: Ein Spritzer Zitronensaft kurz vor dem Servieren hebt die frische Note des Gemüses und harmonisiert wunderbar mit dem Kürbiskernöl.

Tipp 2: Statt Kartoffeln können auch Süßkartoffeln verwendet werden – sie verleihen dem Gericht eine leicht süßliche Note.

Variante 1: Für eine herzhaftere Version 100 g gewürfelten Räuchertofu oder Speck kurz anbraten und unter das Gemüse mischen.

Variante 2: Wer es cremiger mag, kann die Sauce mit einem Schuss Sahne oder pflanzlicher Alternative verfeinern.