



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

Möhrenrösti mit Ingwer-Orangen-Quark

- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 500 g Karotten
- 700 g Kartoffeln, festkochend
- 200 g Grünkern, fein geschrotet
- 100 g Semmelbrösel
- 2 mittelgroße Eier
- 300 g Quark, Magerstufe
- 300 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 unbehandelten Orange (Saft & Schale)
- etwas frischen Ingwer, fein gerieben
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Möhrenrösti mit Ingwer-Orangen-Quark

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett	80,1 g Kohlenhydrate	28,7 g Eiweiß	12,9 g Ballaststoffe	611
kcal Brennwert				

Möhrenrösti mit Ingwer-Orangen-Quark

1. Rösti vorbereiten:

500 g Karotten putzen, schälen und mittelfein raspeln. 700 g festkochende Kartoffeln schälen, mittelfein raspeln, auf ein Tuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Beides in eine Schüssel geben und mit GEFRO Kräuterwürze kräftig abschmecken.

2. Masse anrühren:

200 g feinen Grünkernschrot und 100 g Semmelbrösel untermischen. Mit 2 Eiern binden und aus je 2 EL Masse kleine Rösti formen.

3. Rösti braten:

3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Rösti darin knusprig ausbacken.

4. Quark zubereiten:

Quark und Joghurt verrühren. Mit dem Saft und der abgeriebenen Schale einer unbehandelten Orange sowie fein geriebenem Ingwer verfeinern. Mit **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

Die heißen Möhrenrösti mit dem frischen Ingwer-Orangen-Quark servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Im Frühjahr sind zarte Bundmöhren besonders aromatisch. Entfernen Sie zum Aufbewahren das Grün, damit die Möhren länger frisch bleiben.

Variante: Statt Quark kann auch körniger Frischkäse verwendet werden – das ergibt eine etwas herzhaftere Note.

Tip: Wer es würziger mag, gibt eine kleine Prise **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** in die Rösti-Masse.