



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

Ofenkartoffeln mit Gemüse-Specksoße

- 150 ml GEFRO Suppe
- 40 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 8 Kartoffeln, festkochend, à ca. 200 g
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kleine Karotte
- 1 Zwiebel
- 100 g mageren Speck oder Kochschinken
- 400 ml Milch
- 80 g geriebener Bergkäse
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Ofenkartoffeln mit Gemüse-Specksoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett	72,5 g Kohlenhydrate	21,9 g Eiweiß	10,9 g Ballaststoffe	555
kcal Brennwert				

Ofenkartoffeln mit Gemüse-Specksoße

1⌚ Kartoffeln vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 8 Kartoffeln jeweils auf ein Stück Alufolie setzen, mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** bestreuen. Die Alufolie fest um die Kartoffeln wickeln und etwa 45 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

2⌚ Gemüse schneiden:

In der Zwischenzeit 2 Stangen Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. 1 kleine Karotte sowie 1 Gemüsezwiebel schälen und fein würfeln.

3⌚ Gemüse garen:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben und andünsten. 150 ml **GEFRO Brühe** angießen und das Gemüse bissfest garen.

4⌚ Speck anbraten:

100 g mageren Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

5⌚ Soße zubereiten:

400 ml Milch in einen Topf geben, erwärmen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse und den gerösteten Speck in die Soße geben.

6⌚ Anrichten & Servieren:

Die Ofenkartoffeln aus der Folie nehmen, aufschneiden und etwas auseinanderdrücken. Auf Tellern anrichten und mit 80 g geriebenem Bergkäse sowie 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Mit der Gemüse-Specksoße servieren.

⌚ Tipps & Varianten:

⌚ **Tipp:** Die Gemüse-Specksoße passt auch hervorragend zu Spätzle oder Bandnudeln – so wird aus der Beilage ein vollwertiges Hauptgericht.

⌚ **Variante:** Wer es herzhafter mag, gibt ein paar Tropfen **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** in die Soße – das bringt eine angenehme Schärfe.

⌚ **Variante:** Statt Speck kann man auch gebratenen Lauch oder Champignons verwenden – ideal für eine vegetarische Version.