



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

Schwarzwurzelgratin mit Kräuter-Haselnusskruste

- 60 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 0,5 Zitrone, Saft und Schale
- 1,5 kg Schwarzwurzeln
- Salz
- Wasser
- 50 g Haselnusskerne
- 20 g Semmelbrösel
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schwarzwurzelgratin mit Kräuter-Haselnusskruste

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett	14,6 g Kohlenhydrate	9 g Eiweiß	10,8 g Ballaststoffe	215 kcal
Brennwert				

Schwarzwurzelgratin mit Kräuter-Haselnusskruste

1. Vorbereiten & Schwarzwurzeln garen:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Zitronensaft in eine große Schale mit kaltem Wasser geben.

1,5 kg Schwarzwurzeln schälen, halbieren und direkt in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht nachdunkeln.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Schwarzwurzeln etwa 8 Min. bissfest garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

2. Soße anrühren & in die Form geben:

500 ml Wasser erwärmen, 60 g **GEFRO Helle Soße Edel & Gut** einrühren und aufkochen.

Die fertige Soße in eine ofenfeste Form gießen und die Schwarzwurzeln hineinlegen.

3. Kräuter-Haselnusskruste vorbereiten:

50 g Haselnüsse fein hacken und mit 20 g Semmelbröseln, je 1 EL fein gehackter Petersilie und fein geschnittenem Kerbel,

2 EL frisch geriebenem Parmesan sowie der Zitronenschale mischen.

Die Krustenmischung gleichmäßig über die Schwarzwurzeln streuen.

4. Gratin backen:

Das Gratin für ca. 15 Min. in den Ofen geben, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Tipps & Varianten

▫ **Variante:** Statt Kerbel schmeckt auch frischer Thymian oder Schnittlauch hervorragend in der Kräutermischung.

▫ **Nicht vergessen:** Schwarzwurzeln färben stark ab – Handschuhe verhindern verfärbte Hände.