



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

Schwarzwurzelragout mit Äpfeln und Schinken

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 50 g GEFRO Helle Soße
- 300 g Spätzle
- 1,5 kg Schwarzwurzeln
- Salz
- 2 Scheiben Zitrone
- 2 rote, säuerliche Äpfel
- 100 g gekochten Schinken
- 400 ml Milch
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 300 g GEFRO Bandnudeln

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schwarzwurzelragout mit Äpfeln und Schinken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,7 g Fett	54,1 g Kohlenhydrate	16,9 g Eiweiß	16,6 g Ballaststoffe	387
kcal Brennwert				

Schwarzwurzelragout mit Äpfeln und Schinken

1. Schwarzwurzeln vorbereiten:

1,5 kg Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit 2 Zitronenscheiben bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Äpfel und Schinken anbraten:

2 rote, säuerliche Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. 100 g gekochten Schinken würfeln.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, Apfelspalten und Schinken hineingeben und kurz andünsten.

3. Ragout zubereiten:

400 ml Milch in einem großen Topf erhitzen und 50 g **GEFRO Helle Soße** einrühren. Unter Rühren aufkochen. Dann die vorbereiteten Schwarzwurzeln, Äpfel und den Schinken zugeben und vorsichtig erwärmen. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

4. Servieren:

300 g **GEFRO Bandnudeln** nach Packungsangabe kochen und zusammen mit dem Schwarzwurzelragout servieren.

Tipps & Varianten:

■ Tipp: Wer mag, kann das Ragout mit einem Schuss Weißwein oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern – das betont die fruchtige Note der Äpfel.

■ Variante: Anstelle von Schinken schmeckt auch kross angebratener Speck hervorragend zu den Schwarzwurzeln.