



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

Steckrüben-Petersilien-Eintopf

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 kg Steckrüben
- 150 g Karotten
- 250 g Petersilienwurzel
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL Majoran, fein geschnitten
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Steckrüben-Petersilien-Eintopf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,5 g Fett	14,9 g Kohlenhydrate	6,9 g Eiweiß	12,4 g Ballaststoffe	167
kcal Brennwert				

Steckrüben-Petersilien-Eintopf

1. Gemüse vorbereiten:

1 kg Steckrüben, 150 g Karotten, 250 g Petersilienwurzel und 1 Gemüsezwiebel schälen. Steckrüben, Karotten und Petersilienwurzel in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

2. Gemüse anbraten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** und 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin kurz anbraten. 1 EL fein geschnittenen Majoran zugeben.

3. Eintopf kochen:

Mit 800 ml klarer Gemüsebrühe aus **GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen. Alles bei mittlerer Temperatur ca. 20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

4. Fertigstellen:

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Den Eintopf mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken. In Schalen oder Tellern anrichten und mit der frischen Petersilie bestreuen.

Tipp: Für mehr Tiefe im Geschmack kannst du die Zwiebeln vor dem restlichen Gemüse etwas länger anrösten – so entwickelt der Eintopf eine leichte süßliche Note.