



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

Süßkartoffelpüree mit Kürbiskernen und gebratenem Chicorée

- 200 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 60 Kürbiskerne
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 TL Obstessig
- 2 kg brauner Zucker
- 1 TL Süßkartoffeln
- 1 Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Chicorée

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Süßkartoffelpüree mit Kürbiskernen und gebratenem Chicorée

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,2 g Fett	68,2 g Kohlenhydrate	10,2 g Eiweiß	11,2 g Ballaststoffe	534
kcal Brennwert				

Süßkartoffelpüree mit Kürbiskernen und gebratenem Chicorée

1▣ Kürbiskern-Mix zubereiten:

60 g Kürbiskerne fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken.

Kürbiskerne, Knoblauch, 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl, 1 EL Obstessig und 1 TL braunen Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab grob pürieren.

2▣ Süßkartoffeln kochen:

1 kg Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen.

Abgießen und kurz ausdampfen lassen.

3▣ Püree herstellen:

Die Süßkartoffeln mit einer Gabel oder einem Stampfer zerdrücken.

200 ml warme Gemüsebrühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet sowie 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra untermischen.

Mit 1 TL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4▣ Chicorée braten:

Den Chicorée halbieren.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen, 1 TL braunen Zucker zugeben und den Chicorée darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

5▣ Anrichten & Servieren:

Das Süßkartoffelpüree auf Tellern verteilen.

Den gebratenen Chicorée darauf setzen und den Kürbiskern-Mix darübergeben.

▣ Tipps & Varianten

▣ **Tipp:** Wenn du den Kürbiskern-Mix etwas flüssiger möchtest, gib beim Pürieren einen kleinen Schluck Gemüsebrühe oder Olivenöl dazu – so lässt er sich noch besser über dem Püree verteilen.

▣ **Variante:** Für eine leicht nussige Note kannst du einen Teil der Kürbiskerne nicht pürieren, sondern grob gehackt direkt über das fertige Gericht streuen.

▣ **Nicht vergessen:** Chicorée bekommt beim Anbraten schnell Farbe. Für eine schöne Karamellisierung die Hitze nicht zu niedrig stellen, aber unbedingt im Blick behalten.