



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

Veganes Spargel-Radieschen-Gemüse mit Kräuterkartoffeln

- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 25 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- 1 kg neue Kartoffeln
- Salz
- 400 g grüner Spargel
- 400 g weißer Spargel
- 1 Bund Radieschen
- 2 kleine Schalotten, fein gewürfelt
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 250 ml Wasser

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veganes Spargel-Radieschen-Gemüse mit Kräuterkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,1 g Fett	46,7 g Kohlenhydrate	10,7 g Eiweiß	11 g Ballaststoffe	299 kcal
Brennwert				

Veganes Spargel-Radieschen-Gemüse mit Kräuterkartoffeln

1▣ Kartoffeln garen:

Veganes Spargel-Radieschen-Gemüse mit Kräuterkartoffeln
Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
1 kg neue Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
Abgießen, etwas abkühlen lassen.

2▣ Spargel vorbereiten & kochen:

Von 400 g grünem Spargel die unteren 3 cm wegschneiden.
400 g weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.
Die Stangen längs halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen.
Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3▣ Kräuterkartoffeln füllen:

1 Bund Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.
Die gegarten Kartoffeln halbieren und leicht aushöhlen.
Das entfernte Kartoffelinnere hacken und mit den Schalottenwürfeln, den Kräutern, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und etwas GEFRO Kräuterwürze vermengen.
Die Kartoffelhälften damit füllen, auf ein Backblech setzen und ca. 15 Minuten im Ofen backen.

4▣ Spargel-Radieschen-Gemüse zubereiten:

250 ml Wasser in eine Pfanne geben und 25 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren.
Aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.
Spargel und Radieschen zugeben und im Sud erwärmen.

5▣ Anrichten & Servieren:

Das warme Spargelgemüse zusammen mit den frisch gebackenen Kräuterkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Für extra Aroma kannst du kurz vor dem Servieren frischen Dill oder Schnittlauch über das Spargelgemüse streuen.

▣ **Variante:** Statt die Kartoffeln zu füllen, kannst du sie auch grob zerdrücken und unter die Kräutermischung heben – schneller und genauso lecker.