



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

Würzige Bratkartoffeln mit Kräuterjoghurt

- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 3 TL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1,2 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Gartenkräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Minze, etc.
- 400 g Joghurt, 3,8 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Würzige Bratkartoffeln mit Kräuterjoghurt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,6 g Fett	52,5 g Kohlenhydrate	12 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe	422 kcal
Brennwert				

Würzige Bratkartoffeln mit Kräuterjoghurt

1. Kartoffeln vorkochen:

1,2 kg festkochende Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20–30 Min. garen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln vollständig abkühlen lassen.

2. Kräuterjoghurt zubereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben.

Nach Belieben 1 Bund Gartenkräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Minze) fein hacken. Alles zusammen mit 1 TL GEFRO Kräuterwürze unter 400 g Joghurt (3,8 % Fett) mischen.

3. Kartoffeln schneiden:

Die ausgekühlten Kartoffeln schälen und in Würfel von ca. 2–3 cm schneiden.

4. Bratkartoffeln anbraten:

3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, regelmäßig wenden.

5. Abschmecken & Vollenden:

Die gebratenen Kartoffelwürfel mit 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung würzen. 3 TL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix zugeben und alles gut vermengen.

6. Anrichten & Servieren:

Die Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und zusammen mit dem Kräuterjoghurt servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Eine Wok-Pfanne mit Stiel eignet sich ideal für gewürfelte Bratkartoffeln – die hohe Form erleichtert das Wenden und sorgt für eine gleichmäßige Bräunung.

Variante: Für eine frische Zitronennote kann dem Kräuterjoghurt etwas abgeriebene Zitronenschale zugegeben werden.

Nicht vergessen: Die Kartoffeln erst schneiden, wenn sie vollständig ausgekühlt sind – so behalten sie beim Braten ihre Form und werden besonders knusprig.