



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

Allgäuer Krautrösti

- 2 EL GEFRO Salatwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 250 g eingelegtes Sauerkraut
- 350 g Kartoffeln, mehligkochend
- 100 g Allgäuer Bergkäse, fein gerieben
- 200 ml Milch
- 80 g Mehl
- 1 Ei, Kl. M
- 150 g Magerquark
- 100 g Schmand
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 3 EL Obstessig
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 150 g Feldsalat, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Allgäuer Krautrösti

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,3 g Fett	31,3 g Kohlenhydrate	22,2 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe	492 kcal
-------------	----------------------	---------------	-------------------	----------

Brennwert

Allgäuer Krautrösti 250 g eingelegtes Sauerkraut auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und mit den Händen kräftig ausdrücken. Das ausgedrückte Kraut grob hacken. 350 g mehligkochende Kartoffeln fein reiben, ebenfalls gut ausdrücken und unter das Sauerkraut mischen. 100 g geriebenen Allgäuer Bergkäse untermischen.

200 ml Milch mit 80 g Mehl verrühren und das Ei untermengen. Die Sauerkraut-Kartoffelmasse in die Mehlmasse geben und gut vermengen. Mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Aus der Masse kleine Krautrösti formen und zur Seite stellen.

150 g Magerquark mit 100 g Schmand verrühren und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** sowie 1 TL Zitronensaft abschmecken. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch zugeben und unterrühren.

Aus 3 EL Obstessig, 5 EL Wasser, 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und **GEFRO Salatwürze** ein Dressing rühren.

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Krautrösti nach und nach in einer beschichteten Pfanne mit **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ausbacken.

Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und die gerösteten Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Die Allgäuer Krautrösti mit dem Feldsalat und dem Schnittlauchquark servieren.