



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Frischkäsestrudel mit Rindfleisch und Spitzkohl

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Fleischwürze
- 23 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 300 g mageres Rinderhackfleisch
- 400 g Spitzkohl, in sehr feine Streifen geschnitten
- 400 g gezogenen Strudelteig
- 200 g Frischkäse
- 1 Eigelb
- 66 g Butter, in Würfel geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Frischkäsestrudel mit Rindfleisch und Spitzkohl

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

29,4 g Fett	77,2 g Kohlenhydrate	25,3 g Eiweiß	14 g Ballaststoffe	711 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	--------------------	--------------------

**Frischkäsestrudel mit Rindfleisch und Spitzkohl:** Backofen auf 180°C vorheizen. 2 Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. 2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen, 300 g mageres Rinderhackfleisch darin krümelig anbraten, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen. Zwiebeln und Paprika zum Fleisch geben und ca. 2 Min. anbraten.

400 g Spitzkohl (in sehr feine Streifen geschnitten) zugeben und so lange dünsten bis er zwar weich ist, aber noch Biss hat, evtl. noch etwas Wasser zugeben. Hackfleischmischung aus der Pfanne nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

400 g gezogenen Strudelteig auf einem Küchentuch ausbreiten und mit 200 g Frischkäse bestreichen. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** bestreuen. Die Hackfleischmischung darauf verteilen. Den Strudel mit Hilfe des Tuchs zusammenrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, den Strudel dünn damit einstreichen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.

In der Zwischenzeit 23 g **GEFRO Sauce Hollandaise** in 133 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen und 66 g Butter, in Würfel geschnitten, unterrühren.

Strudel aufschneiden und mit der Sauce Hollandaise servieren.