



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

Gebratener Spitzkohl mit Sellerie-Kartoffelstampf und Pfefferjus

- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 30 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 kleine Köpfe Spitzkohl, à ca. 500 g
- 1 kleine Sellerieknolle, à ca. 400 g
- 600 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 EL Butter
- 200 ml Milch, fettarm
- Salz
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 300 ml Wasser
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratener Spitzkohl mit Sellerie-Kartoffelstampf und Pfefferjus

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,7 g Fett	33,1 g Kohlenhydrate	11 g Eiweiß	12,6 g Ballaststoffe
298,5 kcal Brennwert			

Gebratener Spitzkohl mit Sellerie-Kartoffelstampf und Pfefferjus: 2 kleine Spitzkohlköpfe putzen und der Länge nach vierteln oder achteln. 1 kleine Sellerieknolle schälen und grob würfeln. 600 g Kartoffeln ebenfalls schälen und grob würfeln. Zusammen in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

1 EL Butter und 200 ml Milch in den Topf geben und aufkochen. Die Sellerie und Kartoffelwürfel zurück in den Topf geben und grob zerstampfen. Mit etwas Salz abschmecken und 2 EL fein gehackte Petersilie untermengen. Zugedeckt warm halten.

In einem Topf 300 ml Wasser erwärmen, 30 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen. 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** untermischen. In zwei großen Pfannen 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und den Spitzkohl darin von beiden Seiten etwa 4 Min. anbraten. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Den Spitzkohl mit dem Sellerie-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit der Pfefferjus servieren.