



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

### Maronibraten auf Rahmwirsing

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 TL GEFRO Suppe
- 30 g GEFRO Helle Soße
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g braune Champignons
- 160 g gekochte Maroni, aus dem Glas
- 1 EL Majoran, fein geschnitten
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 3 Eier, Kl. M
- 50 ml Sahne
- 75 g Weißbrotbrösel
- 100 g Walnüsse, fein gemahlen
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Wirsingkopf, à ca. 1 kg
- 250 ml Wasser
- 100 g Sauerrahm, 20 % Fett

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

## Maronibraten auf Rahmwirsing

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

39 g Fett	35,2 g Kohlenhydrate	21,3 g Eiweiß	12,1 g Ballaststoffe	577 kcal
Brennwert				

**Maronibraten auf Rahmwirsing:** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken.

150 g braune Champignons putzen und ebenfalls fein hacken. 160 g gekochte Maroni in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und die Pilze darin kräftig andünsten. 1 EL fein geschnittenen Majoran und 2 EL Petersilie, ebenfalls feingeschnitten zugeben und kurz mitdünsten. Die pürierten Maroni untermengen und abkühlen lassen.

3 Eier mit 50 ml Sahne, 75 g Weißbrotbröseln, 100 g fein gemahlene Walnüsse, 1 TL **GEFRO Suppe** und der Maronimasse kräftig verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eine 20 cm lange Kastenbackform ausfetten, die Masse hineingeben und glattstreichen. Für etwa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

In der Zwischenzeit den Wirsing putzen und in etwa 3 cm große Blättchen schneiden. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten kochen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

250 ml Wasser in einem großen Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. 100 g Sauerrahm einrühren und den Wirsing unter die Soße mengen.

Den Maronibraten aus dem Ofen nehmen, mit etwas Alufolie abdecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Den Rahmwirsing erwärmen und auf Tellern anrichten.

Den Maronibraten in Scheiben schneiden und auf den Tellern verteilen.