



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

Spitzkohlstrudel mit Rindfleisch und Jägersoße

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 30 g GEFRO Jägersoße
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 600 g Spitzkohl
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Strudelteig, aus dem Kühlregal
- 150 g Frischkäse
- 1 Eigelb
- 4 braune Champignons

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spitzkohlstrudel mit Rindfleisch und Jägersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35 g Fett	49,7 g Kohlenhydrate	29,1 g Eiweiß	8,6 g Ballaststoffe	634 kcal
-----------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Spitzkohlstrudel mit Rindfleisch und Jägersoße Den Backofen auf 180°C vorheizen. 2 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1 rote Paprikaschote vierteln, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. 600 g Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen, 300 g Rinderhackfleisch krümelig anbraten. Mit **GEFRO Fleischwürze** und 1 TL Kümmel würzen. Die Zwiebelringe sowie die Paprikastreifen zum Fleisch geben und ca. 5 Min. mit anbraten. 2 EL Tomatenmark unterrühren und mit 3 EL Wasser ablöschen. Den Spitzkohl zugeben und so lange dünsten, bis er zwar weich ist aber noch Biss hat. Die Hackfleischmischung aus der Pfanne nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Strudelteigblätter übereinander auf einem Küchentuch ausbreiten und das oberste Blatt mit 150 g Frischkäse bestreichen. Die Hackfleischmischung darauf verteilen. Den Strudel mit Hilfe des Tuchs zusammenrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

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

In der Zwischenzeit 4 braune Champignons feinblättrig schneiden. 250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Jägersoße** einrühren und aufkochen. Die Champignons zugeben und in der Soße ziehen lassen.

Den Strudel in Stücke schneiden und mit der Jägersoße auf Tellern anrichten, sofort servieren.