



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

### Veggie Pflanzlerl mit knusprigen Süßkartoffeln-Pommes und Kräuterquark

- 320 g GEFRO Veggie Pflanzlerl
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 3 TL GEFRO BIO Frühlingskräuter Würzmischung
- 2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl
- 1 kg Süßkartoffeln
- 4 EL Polentagrieß
- 750 g Quark, 20%
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 g Semmelbrösel

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

## Veggie Pflanzlerl mit knusprigen Süßkartoffeln-Pommes und Kräuterquark

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

26 g Fett	98,2 g Kohlenhydrate	53,2 g Eiweiß	30 g Ballaststoffe	899 kcal
-----------	----------------------	---------------	--------------------	----------

Brennwert

**Veggie Pflanzlerl mit knusprigen Süßkartoffeln-Pommes und Kräuterquark:** Den Backofen auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

320 g **GEFRO Veggie Pflanzlerl**-Mischung mit 640 ml kaltem Wasser anrühren und ca. 15 Minuten kaltstellen.

1 kg Süßkartoffeln schälen und in dicke Pommes schneiden. In eine Schüssel geben, mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 4 EL Polenta-Grieß gut vermischen. Dann im Ofen ca. 35 - 40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit 1 EL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** bestreuen.

750 g Quark (20%) in eine Schüssel geben, 1 Bund Schnittlauch klein schneiden und mit 3 TL **GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter** unter den Quark rühren.

Die Veggie Pflanzlerl-Masse aus dem Kühlschrank nehmen, 8 Pflanzlerl daraus formen. 50 g Semmelbrösel auf einen Teller geben und die Pflanzlerl darin wenden. 2 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Pflanzlerl ca. 12 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mehrmals wenden.

Die Veggie Pflanzlerl mit den Süßkartoffel-Pommes und dem Kräuterquark anrichten und servieren.

**Tipp:** Variieren Sie beim Kräuterquark mit Sour Cream, Guacamole, Barbeque- oder Chilisoße – ein Dip gelingt leicht, schmeckt superlecker und ist genial zu Pommes. Für den ganz besonderen Twist sorgen **GEFROs feine Würzmischungen**.