



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Allgäuer Krautrösti

- 2 EL GEFRO Salatwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 250 g eingelegtes Sauerkraut
- 350 g Kartoffeln, mehligkochend
- 200 ml Milch
- 100 g Allgäuer Bergkäse, fein gerieben
- 80 g Mehl
- 150 g Magerquark
- 150 g Feldsalat, geputzt
- 100 g Schmand
- 1 Ei, Kl. M
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 3 EL Obstessig
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Allgäuer Krautrösti

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,3 g Fett 31,3 g Kohlenhydrate 22,2 g Eiweiß 6 g Ballaststoffe
492 kcal Brennwert

1 Teig vorbereiten:

250 g Sauerkraut auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und mit den Händen kräftig ausdrücken. Das Kraut grob hacken. 350 g mehligkochende Kartoffeln fein reiben, ebenfalls gut ausdrücken und unter das Sauerkraut mischen. 100 g geriebenen Allgäuer Bergkäse hinzufügen.

2 Masse anrühren:

200 ml Milch mit 80 g Mehl glatt rühren und 1 Ei unterrühren. Die Sauerkraut-Kartoffelmischung in die Mehlmasse geben, alles gut vermengen und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Aus der Masse kleine Rösti formen und beiseitestellen.

3 Quark-Dip zubereiten:

150 g Magerquark mit 100 g Schmand verrühren.

Mit GEFRO Kräuterwürze und 1 TL Zitronensaft abschmecken.

2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

4 Dressing & Salat:

Aus 3 EL Obstessig, 5 EL Wasser, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und GEFRO Salatwürze ein Dressing anrühren.

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

5 Rösti braten & servieren:

Die Krautrösti nach und nach in einer beschichteten Pfanne mit GEFRO Brat- & Frittieröl von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren, die Sonnenblumenkerne darüberstreuen und zusammen mit den Allgäuer Krautrösti und dem Schnittlauchquark servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Krautrösti schmecken besonders gut, wenn sie direkt nach dem Braten serviert werden - außen knusprig, innen saftig!