



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

Brezenknödel auf herbstlichem Wirsing-Kartoffelgemüse

- 45 g GEFRO Helle Soße
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 600 g Brezen vom Vortag
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 700 ml Milch
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 3 Eier, Kl. M
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 500 g Wirsing
- 2 EL Preiselbeeren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Brezenknödel auf herbstlichem Wirsing-Kartoffelgemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 65 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,4 g Fett 123 g Kohlenhydrate 28,2 g Eiweiß 11,5 g Ballaststoffe
807 kcal Brennwert

1 Kartoffeln vorkochen:

500 g festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen.

Abgießen und etwas auskühlen lassen.

2 Brezenknödel vorbereiten:

600 g Brezeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und sehr fein würfeln.

1 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Hälfte der Zwiebeln darin andünsten.

Mit 300 ml Milch ablöschen, aufkochen und mit etwas Muskat würzen.

Die heiße Milch über die Brezenwürfel gießen, alles mischen und lauwarm abkühlen lassen.

3 Eier, 2 EL gehackte Petersilie und 2 EL Semmelbrösel zugeben und zu einer kompakten Masse verkneten.

Mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

3 Wirsing-Kartoffelgemüse vorbereiten:

500 g Wirsing von dicken Rippen befreien und in ca. 3 cm breite Blättchen schneiden.

Die ausgekühlten Kartoffeln schälen und würfeln.

Die übrige Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Wirsing zugeben und anbraten, bis er zusammenfällt.

4 Soße zubereiten & Gemüse vollenden:

Die übrige Milch erhitzen und 45 g GEFRO Helle Soße einrühren.

Aufkochen, dann die Soße und die Kartoffelwürfel zum Wirsing geben und leicht einkochen lassen.

5 Brezenknödel garen:

Aus der Knödelmasse 8 gleich große Knödel formen.

In kochendes Salzwasser geben, Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten im siedenden Wasser gar ziehen lassen.

6 Anrichten & Servieren:

Das Wirsing-Kartoffelgemüse auf Tellern anrichten.

Die Brezenknödel abtropfen lassen und daraufsetzen.

Mit 2 EL Preiselbeeren garnieren und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Knödel werden besonders locker, wenn du die Brezen-Milch-Mischung wirklich gut durchziehen lässt - dadurch bindet die Masse optimal.

Variante: Für eine herzhaftere Version kann das Wirsinggemüse mit gebratenen Pilzen ergänzt werden - das passt perfekt zur milden Knödelmasse.