



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Frischkäsestrudel mit Rindfleisch und Spitzkohl

- 2 EL Brat- und Frittieröl
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 23 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Fleischwürze
- 300 g mageres Rinderhackfleisch
- 400 g Spitzkohl, in sehr feine Streifen geschnitten
- 400 g gezogenen Strudelteig
- 200 g Frischkäse
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 1 Eigelb
- 66 g Butter, in Würfel geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Frischkäsestrudel mit Rindfleisch und Spitzkohl

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,4 g Fett 77,2 g Kohlenhydrate 25,3 g Eiweiß 14 g Ballaststoffe  
711 kcal Brennwert

### Frischkäsestrudel mit Rindfleisch und Spitzkohl:

#### 1 Füllung zubereiten:

Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. 2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. 300 g mageres Rinderhackfleisch darin krümelig anbraten und mit GEFRO Fleischwürze würzen. Zwiebeln und Paprika hinzufügen und etwa 2 Minuten mitbraten.

#### 2 Spitzkohl garen:

400 g Spitzkohl in feine Streifen schneiden und zum Hackfleisch geben. So lange dünsten, bis der Kohl weich, aber noch leicht bissfest ist. Falls nötig, etwas Wasser zugeben. Die Mischung aus der Pfanne nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

#### 3 Strudel formen:

400 g gezogenen Strudelteig auf einem Küchentuch ausbreiten. Mit 200 g Frischkäse bestreichen und mit etwas GEFRO Kräuterwürze bestreuen. Die Hackfleisch-Spitzkohl-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Den Strudel mithilfe des Tuchs eng zusammenrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

#### 4 Backen:

1 Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und den Strudel dünn damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

#### 5 Sauce zubereiten & servieren:

In der Zwischenzeit 23 g GEFRO Sauce Hollandaise in 133 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen und 66 g Butter (in Würfel geschnitten) unterrühren. Den fertig gebackenen Strudel in Scheiben schneiden und mit der Sauce Hollandaise servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp 1: Der Strudel schmeckt auch kalt hervorragend - ideal zum Mitnehmen ins Büro oder für ein Picknick. Tipp 2: Für eine cremigere Füllung kann der Frischkäse mit einem Löffel Sauerrahm oder Ricotta vermischt werden. Tipp 3: Dazu passen hervorragend knusprige Bratkartoffeln oder ein frischer Blattsalat mit einem Dressing aus GEFRO Omega-3-Speiseöl und GEFRO Aceto Balsamico. Variante 1: Ersetze den Spitzkohl durch fein geschnittenen Wirsing oder Chinakohl - das sorgt für eine mildere Note. Variante 2: Wer es würziger mag, gibt etwas GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry oder Chiliflocken in die Hackfleischmischung.