



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

Gebratene Herbstpilze mit Apfel und Kartoffelstampf

- 5 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 40 g GEFRO Jägersoße
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 kg gemischte Pilze, etwa Steinpilze, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, küchenfertig geputzt
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 kleine, rote Äpfel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 350 ml Wasser
- 6 EL Sojacreme
- 1 EL Majoran, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebratene Herbstpilze mit Apfel und Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,6 g Fett 48,3 g Kohlenhydrate 17,1 g Eiweiß 24,8 g Ballaststoffe
410 kcal Brennwert

Gebratene Herbstpilze mit Apfel und Kartoffelstampf

1 Kartoffeln kochen:

1 kg festkochende Kartoffeln schälen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

1 Pilze & Zwiebeln vorbereiten:

1 kg Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Äpfel anbraten:

Das Kerngehäuse der 2 Äpfel mit einem Ausstecher entfernen und die Äpfel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelringe von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen.

3 Pilze braten & Soße kochen:

3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer zweiten Pfanne erhitzen.

Pilze und Zwiebelwürfel darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder herausnehmen.

350 ml Wasser in die Pfanne geben, erwärmen und 40 g GEFRO Jägersoße einrühren.

Aufkochen lassen, 3 EL Sojacreme unterrühren und die gebratenen Pilze zurück in die Soße geben.

4 Kartoffelstampf zubereiten:

Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.

3 EL Sojacreme und 1 EL fein geschnittenen Majoran zugeben und alles grob oder fein - je nach Wunsch - zerstampfen.

5 Servieren:

Den Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, die Pilze in Jägersoße darauf verteilen und die gebratenen Apfelringe dazugeben.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders aromatische Note die Apfelringe vor dem Braten leicht mit Zitronensaft bepinseln - so bleiben sie schön frisch und bekommen eine feine Säure, die perfekt zu den Pilzen passt.