



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

Gebratener Spitzkohl mit Sellerie-Kartoffelstampf und Pfefferjus

- 30 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 kleine Köpfe Spitzkohl, à ca. 500 g
- 600 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 kleine Sellerieknolle, à ca. 400 g
- 300 ml Wasser
- 200 ml Milch, fettarm
- 1 EL Butter
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebratener Spitzkohl mit Sellerie-Kartoffelstampf und Pfefferjus

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,7 g Fett 33,1 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß 12,6 g Ballaststoffe
298,5 kcal Brennwert

1 Sellerie-Kartoffelstampf zubereiten:

1 kleine Sellerieknolle schälen und grob würfeln. 600 g Kartoffeln ebenfalls schälen und grob würfeln. Beides zusammen in reichlich kochendem Salzwasser garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. 1 EL Butter und 200 ml Milch in den Topf geben und aufkochen. Sellerie- und Kartoffelwürfel zurück in den Topf geben und grob zerstampfen. Mit etwas Salz abschmecken und 2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren. Zugedeckt warm halten.

2 Pfefferjus anrühren:

In einem Topf 300 ml Wasser erwärmen, 30 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen. 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer zugeben und gut verrühren.

3 Spitzkohl braten:

2 kleine Spitzkohlköpfe putzen und der Länge nach vierteln oder achteln. In zwei großen Pfannen je 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und den Spitzkohl von beiden Seiten etwa 4 Min. anbraten. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

4 Anrichten & Servieren:

Den Spitzkohl mit dem Sellerie-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit der Pfefferjus servieren.

Tipp: Wer es cremiger mag, kann den Sellerie-Kartoffelstampf mit einem Schuss Sahne verfeinern.