



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

### Maronibraten auf Rahmwirsing

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO Suppe
- 30 g GEFRO Helle Soße
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 150 g braune Champignons
- 160 g gekochte Maroni, aus dem Glas
- 1 EL Majoran, fein geschnitten
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 3 Eier, Kl. M
- 50 ml Sahne
- 75 g Weißbrotbrösel
- 100 g Walnüsse, fein gemahlen
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Wirsingkopf, à ca. 1 kg
- 250 ml Wasser
- 100 g Sauerrahm, 20 % Fett

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

## Maronibraten auf Rahmwirsing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

39 g Fett 35,2 g Kohlenhydrate 21,3 g Eiweiß 12,1 g Ballaststoffe  
577 kcal Brennwert

### 1 Maronimasse vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken.

150 g braune Champignons putzen und fein hacken.

160 g gekochte Maroni in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

### 2 Füllung anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch und Pilze darin kräftig andünsten.

1 EL fein geschnittenen Majoran und 2 EL Petersilie zugeben und kurz mitdünsten.

Die pürierten Maroni untermengen und alles abkühlen lassen.

### 3 Bratenmasse zubereiten & backen:

3 Eier mit 50 ml Sahne, 75 g Weißbrotbröseln, 100 g fein gemahlene Walnüssen, 1 TL GEFRO Suppe und der Maronimasse kräftig verrühren.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Eine 20 cm lange Kastenform ausfetten, die Masse hineingeben, glattstreichen und ca. 30 Minuten im Ofen backen.

#### **4 Rahmwirsing zubereiten:**

Wirsing putzen und in etwa 3 cm große Blättchen schneiden.

In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen.

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 30 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen.

100 g Sauerrahm einrühren und den Wirsing unterheben.

#### **5 Anrichten & Servieren:**

Den Maronibraten aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Den Rahmwirsing auf Tellern anrichten, den Braten in Scheiben schneiden und darauflegen.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Der Maronibraten schmeckt besonders aromatisch, wenn man ihn mit etwas frisch geriebenem Muskat und einem Spritzer Zitronensaft abschmeckt.

Variante: Statt Wirsing kann auch Spitzkohl oder Rosenkohl verwendet werden - beide passen wunderbar zur feinen Maroninote.

Extra-Idee: Wer es kerniger mag, mischt zusätzlich grob gehackte Walnüsse unter die Bratenmasse.

Nicht vergessen: Der Braten lässt sich gut vorbereiten - einfach am Vortag backen und vor dem Servieren kurz im Ofen erwärmen.