



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

### Rahmspinat mit Korn- & Lauch-Bratlingen

- 2 Beutel GEFRO Pikante Pfanne Korn und Lauch Schnitzel
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kg Blattspinat
- 100 g kleine Schalotten
- 1 EL Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 150 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 300 ml warmes Wasser

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

## Rahmspinat mit Korn- & Lauch-Bratlingen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35,2 g Fett 38,1 g Kohlenhydrate 19,2 g Eiweiß 11,7 g Ballaststoffe  
555 kcal Brennwert

### 1 Spinat vorbereiten:

1 kg Blattspinat putzen, harte Stiele entfernen und gründlich waschen.

In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

100 g Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken.

### 2 Rahmspinat kochen:

2 EL Butter in einem großen Topf schmelzen.

Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten.

Den Spinat zugeben und bei geringer Hitze zusammenfallen lassen.

150 ml Sahne zugießen und ca. 3 Min. köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

### 3 Bratlingsmasse anrühren:

2 Beutel GEFRO Pikante Pfanne Korn und Lauch Schnitzel in eine Schüssel geben.

Mit 300 ml warmem Wasser glattrühren und 10 Min. quellen lassen.

### 4 Bratlinge formen & braten:

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

Aus der Masse kleine, flache Bratlinge formen und beidseitig im heißen Öl knusprig ausbraten.

### 5 Anrichten & servieren:

Rahmspinat auf Teller geben, die Korn- & Lauch-Bratlinge darauf anrichten und servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für noch mehr Aroma kannst du die Bratlinge nach dem Braten kurz im Ofen warmhalten - so bleiben sie besonders knusprig.