



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

Spitzkohlstrudel mit Rindfleisch und Jägersoße

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 30 g GEFRO Jägersoße
- 2 g Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 600 g Spitzkohl
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Strudelteig, aus dem Kühlregal
- 150 g Frischkäse
- 1 Eigelb
- 4 g braune Champignons

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spitzkohlstrudel mit Rindfleisch und Jägersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35 g Fett 49,7 g Kohlenhydrate 29,1 g Eiweiß 8,6 g Ballaststoffe
634 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1 rote Paprikaschote vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. 600 g Spitzkohl putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

2 Füllung anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. 300 g Rinderhackfleisch darin krümelig braten. Mit GEFRO Fleischwürze und 1 TL Kümmel würzen.

Zwiebeln und Paprikastreifen dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten.

2 EL Tomatenmark einrühren, mit 3 EL Wasser ablöschen.

Dann den Spitzkohl hinzufügen und so lange dünsten, bis er weich, aber noch bissfest ist.

Die Hackfleischmischung aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Strudel rollen:

Strudelteigblätter auf einem Küchentuch ausbreiten, das oberste Blatt mit 150 g Frischkäse bestreichen.

Die lauwarmer Hackfleisch-Gemüse-Mischung darauf verteilen.

Mit Hilfe des Küchentuchs aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

1 Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und den Strudel damit dünn bestreichen.

Im Ofen etwa 30 Minuten goldbraun backen.

4 Jägersoße zubereiten:

4 braune Champignons in feine Scheiben schneiden.

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

Die Champignons dazugeben und in der Soße ziehen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Den Strudel in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit der heißen Jägersoße servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Der Strudel schmeckt besonders lecker mit einem frischen grünen Salat oder einem Klecks Kräuter-Dip.