



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

### Veggie Pflanzlerl mit knusprigen Süßkartoffeln-Pommes und Kräuterquark

- 320 g GEFRO Veggie Pflanzlerl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 3 TL GEFRO BIO Frühlingskräuter Würzmischung
- 2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl
- 1 kg Süßkartoffeln
- 4 EL Polentagrieß
- 750 g Quark, 20%
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 g Semmelbrösel

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

## Veggie Pflanzlerl mit knusprigen Süßkartoffeln-Pommes und Kräuterquark

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

26 g Fett 98,2 g Kohlenhydrate 53,2 g Eiweiß 30 g Ballaststoffe  
899 kcal Brennwert

#### 1 Vorbereitung & Veggie-Masse anrühren:

Den Backofen auf 180 °C Heißluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

320 g GEFRO Veggie Frikadelle mit 640 ml kaltem Wasser anrühren und ca. 15 Minuten kaltstellen.

#### 2 Süßkartoffel-Pommes backen:

1 kg Süßkartoffeln schälen und in dicke Pommes schneiden.

In einer Schüssel mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 4 EL Polenta-Grieß gründlich mischen.

Auf einem Backblech verteilen und 35-40 Minuten backen.

10 Minuten vor Ende der Backzeit mit 1 EL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung bestreuen.

#### 3 Kräuterquark zubereiten:

750 g Quark (20 %) in eine Schüssel geben.

1 Bund Schnittlauch fein schneiden und mit 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter unterrühren.

#### 4 Pflanzlerl formen & braten:

Die gekühlte Veggie-Masse zu 8 Pflanzlerl formen.

50 g Semmelbrösel auf einen Teller geben und die Pflanzlerl darin wenden.

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Pflanzlerl 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mehrfach wenden.

## **5 Anrichten & Servieren:**

Die knusprigen Süßkartoffel-Pommes zusammen mit den frisch gebratenen Veggie Pflanzlerl und dem Kräuterquark servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für noch mehr Abwechslung können zum Kräuterquark auch Sour Cream, Guacamole, Barbecue- oder Chili-Soße gereicht werden.

Die verschiedenen GEFRO Würzmischungen sorgen für feine zusätzliche Geschmacksnuancen.

Variante: Für extra Crunch die Süßkartoffel-Pommes vor dem Backen kurz in kaltem Wasser wässern und gründlich trocknen - so werden sie besonders knusprig.