



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Brezenknödel auf herbstlichem Wirsing-Kartoffelgemüse

- GEFRO Helle Soße
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 600 g Brezen vom Vortag
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 700 ml Milch
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 3 Eier, Kl. M
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 g Wirsing
- 2 EL Preiselbeeren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Brezenknödel auf herbstlichem Wirsing-Kartoffelgemüse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 65 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,4 g Fett      123 g Kohlenhydrate      28,2 g Eiweiß      11,5 g Ballaststoffe  
807 kcal Brennwert

**Brezenknödel auf herbstlichem Wirsing-Kartoffelgemüse:** 500 g festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und etwas auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit 600 g Brezen in etwa 1 cm dicke Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und sehr fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit 300 ml Milch ablöschen und aufkochen. Die Milch mit etwas Muskatnuss würzen und über die Brezenwürfel gießen. Alles gut vermengen und lauwarm auskühlen lassen. 3 Eier, 2 EL gehackte Petersilie und 2 EL Semmelbrösel zugeben und zu einer kompakten Masse verkneten. Mit einem Tuch bedecken und etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit 500 g Wirsing von den dicken Rippen befreien und in etwa 3 cm breite Blättchen schneiden.

Die ausgekühlten Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die übrige Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Wirsingblättchen zugeben und ebenfalls andünsten, bis sie zusammenfallen.

Die übrige Milch in einen Topf geben und erwärmen. 45 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Soße und die Kartoffelwürfel zum Wirsinggemüse geben und etwas einkochen lassen. Aus der Knödelmasse 8 gleich große Brezenknödel formen. Die Knödel in kochendes Salzwasser geben, die Hitze reduzieren und die Knödel im siedenden Wasser etwa 15 Minuten garen.

Das Wirsing-Kartoffelgemüse auf Tellern anrichten, die Brezenknödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf das Gemüse setzen.

2 EL Preiselbeeren auf den Knödeln verteilen.