



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Gebratene Herbstpilze mit Apfel und Kartoffelstampf

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Jägersoße
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 kg gemischte Pilze, etwa Steinpilze, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, küchenfertig geputzt
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 kleine, rote Äpfel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 350 ml Wasser
- 6 EL Sojacreme
- 1 EL Majoran, fein geschnitten

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

## Gebratene Herbstpilze mit Apfel und Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,6 g Fett	48,3 g Kohlenhydrate	17,1 g Eiweiß	24,8 g
Ballaststoffe	410 kcal	Brennwert	

**Gebratene Herbstpilze mit Apfel und Kartoffelstampf:** 1 kg festkochende Kartoffeln schälen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit 1 kg Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.  
1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Kerngehäuse der 2 Äpfel mit einem Ausstecher entfernen und die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Apfelfringe darin von beiden Seiten anbraten.

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

Die Pilze mit den Zwiebelwürfeln darin anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und wieder aus der Pfanne nehmen.

350 ml Wasser in die Pfanne geben und erwärmen. 40 g **GEFRO Jägersoße** einrühren und aufkochen. 3 EL Sojacreme unterrühren und die Pilze in die Soße geben.

Die Kartoffeln auf ein Sieb abgießen und wieder in der Topf geben.

3 EL Sojacreme und 1 EL fein geschnittenen Majoran zu den Kartoffeln geben und alles miteinander zerstampfen.

Den Kartoffelstampf mit den Pilzen und den Apfelfringen auf Teller anrichten und servieren.

