



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

### Gefüllte Kartoffelklöße mit glasiertem Wintergemüse

- GEFRO BIO Helle Soße
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g braune Champignons
- 100 g Austernpilze
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Haselnüsse, gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 700 g Klobsteig halb und halb, aus dem Kühlregal
- 2 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 80 g Bergkäse, gerieben
- 1 EL Butter
- 1 kräftige Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Gefüllte Kartoffelklöße mit glasiertem Wintergemüse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                      |             |                      |                    |
|-------------|----------------------|-------------|----------------------|--------------------|
| 23,9 g Fett | 37,3 g Kohlenhydrate | 17 g Eiweiß | 11,2 g Ballaststoffe | 435 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|-------------|----------------------|--------------------|

**Gefüllte Kartoffelklöße mit glasiertem Wintergemüse:** 300 g braune Champignons und 100 g Austernpilze putzen und fein hacken. 1 Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften fein würfeln.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die gehackten Pilze zugeben und darin anbraten. 1 EL gehackte Haselnüsse, 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch und 2 EL fein gehackte Petersilie untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auskühlen lassen.

Aus 700 g Klobsteig 8 gleich große Klöße formen. In die Mitte jeweils eine große Mulde drücken und die Klöße mit der Pilzmasse füllen. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

2 Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. 1 Stange Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Lauchringe in kaltem Wasser waschen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Klöße in das Wasser geben und die Hitze reduzieren. Die Klöße garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen und dann noch etwa 5 Minuten ziehen lassen. In einem Topf 250 ml Wasser erwärmen, 25 g **GEFRO BIO Helle Soße** einrühren und aufkochen. 80 g geriebenen Bergkäse unterrühren und die Soße vom Herd nehmen.

Eine kräftige Prise Zucker mit 1 EL Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Das Gemüse in die Pfanne geben und erwärmen, dabei gelegentlich schwenken. Mit etwas Salz würzen.

Das Gemüse auf Tellern anrichten und die Klöße darauf verteilen. Mit der Käsesoße servieren.