



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

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

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

## Einkaufszettel

### Kartoffelpfannkuchen mit Pfifferlingragout

- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 300 g Pfifferlinge
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 250 ml Wasser
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kg festkochende Kartoffeln, geschält
- 2 mittelgroße Eier

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

## Kartoffelpfannkuchen mit Pfifferlingragout

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

#### Nährwerte pro Portion:

18 g Fett	38 g Kohlenhydrate	9,9 g Eiweiß	10,1 g Ballaststoffe
356 kcal Brennwert			

**Kartoffelpfannkuchen mit Pfifferlingragout** 300 g Pfifferlinge putzen und gegebenenfalls halbieren. 2 Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Die Pfifferlinge zugeben und bei starker Temperatur kräftig anbraten. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

In einem Topf 250 ml Wasser erwärmen, 25 g GEFRO Dunkle Soße einrühren und aufkochen. Die Pfifferlinge in die Soße geben und bei geringer Temperatur ziehen lassen. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

1 kg festkochende, geschälte Kartoffeln auf einer Küchenreibe fein raspeln. Die Kartoffelmasse auf ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Die ausgedrückte Masse in eine Schüssel geben und 2 mittelgroße Eier nach und nach untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne mit jeweils 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl nach und nach knusprige Kartoffelpfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Pfifferlingragout mit den Kartoffelpfannkuchen auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.