



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

Einkaufszettel

Rahmspinat mit Korn- & Lauch-Bratlingen

- GEFRO Pikante Pfanne Korn und Lauch »Schnitzel«
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kg Blattspinat
- 100 g kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 150 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 300 ml warmes Wasser

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rahmspinat mit Korn- & Lauch-Bratlingen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35,2 g Fett	38,1 g Kohlenhydrate	19,2 g Eiweiß	11,7 g
Ballaststoffe	555 kcal Brennwert		

Rahmspinat mit Korn- & Lauch-Bratlingen: 1 kg Blattspinat putzen und dabei die harten Stiele entfernen. Den Spinat dann gründlich waschen, auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. 100 g Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotten fein würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken.

2 EL Butter in einem großen Topf schmelzen. Die Schalottenwürfel und den gehackten Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Spinat zugeben und unter Rühren bei geringer Hitze zusammenfallen lassen. 150 ml Sahne zugeben und etwa 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

2 Beutel **GEFRO Pikante Pfanne Korn und Lauch »Schnitzel«** in eine Schüssel geben und mit 300 ml warmem Wasser glattrühren. 10 Minuten quellen lassen.

3 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Korn und Lauch-Masse kleine, flache Bratlinge formen und diese von beiden Seiten im heißen Öl knusprig ausbraten.

Die Korn und Lauch-Bratlinge mit dem Rahmspinat auf Tellern anrichten und servieren.