



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

Einkaufszettel

Veganes Pfeffersteak mit Bratkartoffelsalat

- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak«
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 800 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 2 Schalotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL körniger Senf
- 1 EL vegane Mayonnaise
- 100 g Sojajoghurt
- 2 EL gehackte Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veganes Pfeffersteak mit Bratkartoffelsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,7 g Fett 65 g Kohlenhydrate 18,8 g Eiweiß 11,8 g Ballaststoffe
651 kcal Brennwert

Veganes Pfeffersteak mit Bratkartoffelsalat: 800 g kleine, festkochende Kartoffeln in Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und etwas auskühlen lassen. Dann die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenstreifen darin glasig andünsten. Die Kartoffeln zugeben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.

150 ml klare Gemüsebrühe aus GEFRO BIO Klare Brühe mit 2 EL Weißweinessig aufkochen, über die Kartoffeln gießen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 2 Beutel GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak« 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 Pfeffersteak-Masse kleine, flache Bratlinge formen und diese von beiden Seiten im heißen Öl knusprig ausbraten.

1 EL körnigen Senf, 1 EL vegane Mayonnaise, 100 g Sojajoghurt und die Petersilie zum Bratkartoffelsalat geben und alles gut miteinander vermischen.

Den Bratkartoffelsalat mit den Pfeffersteaks auf Tellern anrichten, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.