



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

### Veganes Pfeffersteak mit Bratkartoffelsalat

- 150 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 5 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 Beutel GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak«
- 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](http://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.