



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

Einkaufszettel

Gebratene Herbstpilze mit Apfel und Kartoffelstampf

- 5 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 40 g GEFRO Jägersoße
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 kg gemischte Pilze, etwa Steinpilze, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, küchenfertig geputzt
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 kleine, rote Äpfel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 350 ml Wasser
- 6 EL Sojacreme
- 1 EL Majoran, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratene Herbstpilze mit Apfel und Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,6 g Fett	48,3 g Kohlenhydrate	17,1 g Eiweiß	24,8 g Ballaststoffe	410
kcal Brennwert				

Gebratene Herbstpilze mit Apfel und Kartoffelstampf

1⌚ Kartoffeln kochen:

1 kg festkochende Kartoffeln schälen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2⌚ Pilze & Zwiebeln vorbereiten:

1 kg Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.
1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

3⌚ Äpfel anbraten:

Das Kerngehäuse der 2 Äpfel mit einem Ausstecher entfernen und die Äpfel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Apfelringe von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen.

4⌚ Pilze braten & Soße kochen:

3 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer zweiten Pfanne erhitzen.
Pilze und Zwiebelwürfel darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder herausnehmen.
350 ml Wasser in die Pfanne geben, erwärmen und 40 g **GEFRO Jägersoße** einrühren.
Aufkochen lassen, 3 EL Sojacreme unterrühren und die gebratenen Pilze zurück in die Soße geben.

5⌚ Kartoffelstampf zubereiten:

Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
3 EL Sojacreme und 1 EL fein geschnittenen Majoran zugeben und alles grob oder fein – je nach Wunsch – zerstampfen.

6⌚ Servieren:

Den Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, die Pilze in Jägersoße darauf verteilen und die gebratenen Apfelringe dazugeben.

⌚ **Tipp:** Für eine besonders aromatische Note die Apfelringe vor dem Braten leicht mit Zitronensaft bepinseln – so bleiben sie schön frisch und bekommen eine feine Säure, die perfekt zu den Pilzen passt.