



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

### Gebratener Spitzkohl mit Sellerie-Kartoffelstampf und Pfefferjus

- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 30 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 kleine Köpfe Spitzkohl, à ca. 500 g
- 1 kleine Sellerieknolle, à ca. 400 g
- 600 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 EL Butter
- 200 ml Milch, fettarm
- Salz
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 300 ml Wasser
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Gebratener Spitzkohl mit Sellerie-Kartoffelstampf und Pfefferjus

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                      |             |                      |                      |
|-------------|----------------------|-------------|----------------------|----------------------|
| 12,7 g Fett | 33,1 g Kohlenhydrate | 11 g Eiweiß | 12,6 g Ballaststoffe | 298,5 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|-------------|----------------------|----------------------|

### Gebratener Spitzkohl mit Sellerie-Kartoffelstampf und Pfefferjus

#### 1▫ Sellerie-Kartoffelstampf zubereiten:

1 kleine Sellerieknolle schälen und grob würfeln. 600 g Kartoffeln ebenfalls schälen und grob würfeln. Beides zusammen in reichlich kochendem Salzwasser garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

1 EL Butter und 200 ml Milch in den Topf geben und aufkochen. Sellerie- und Kartoffelwürfel zurück in den Topf geben und grob zerstampfen. Mit etwas Salz abschmecken und 2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren. Zugedeckt warm halten.

#### 2▫ Pfefferjus anrühren:

In einem Topf 300 ml Wasser erwärmen, 30 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen. 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** zugeben und gut verrühren.

#### 3▫ Spitzkohl braten:

2 kleine Spitzkohlköpfe putzen und der Länge nach vierteln oder achteln. In zwei großen Pfannen je 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und den Spitzkohl von beiden Seiten etwa 4 Min. anbraten. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

#### 4▫ Anrichten & Servieren:

Den Spitzkohl mit dem Sellerie-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit der Pfefferjus servieren.

▫ **Tipp:** Wer es cremiger mag, kann den Sellerie-Kartoffelstampf mit einem Schuss Sahne verfeinern.