



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

Rahmspinat mit Korn- & Lauch-Bratlingen

- 2 Beutel GEFRO Pikante Pfanne Korn und Lauch Schnitzel
- 3 EL 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▫ Spinat vorbereiten:

1 kg Blattspinat putzen, harte Stiele entfernen und gründlich waschen. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

100 g Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken.

2▫ Rahmspinat kochen:

2 EL Butter in einem großen Topf schmelzen.

Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten.

Den Spinat zugeben und bei geringer Hitze zusammenfallen lassen.

150 ml Sahne zugießen und ca. 3 Min. köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3▫ Bratlingsmasse anrühren:

2 Beutel **GEFRO Pikante Pfanne Korn und Lauch Schnitzel** in eine Schüssel geben.

Mit 300 ml warmem Wasser glattrühren und 10 Min. quellen lassen.

4▫ Bratlinge formen & braten:

3 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen.

Aus der Masse kleine, flache Bratlinge formen und beidseitig im heißen Öl knusprig ausbraten.

5▫ Anrichten & servieren:

Rahmspinat auf Teller geben, die Korn- & Lauch-Bratlinge darauf anrichten und servieren.

▫ **Tipp:** Für noch mehr Aroma kannst du die Bratlinge nach dem Braten kurz im Ofen warmhalten – so bleiben sie besonders knusprig.