



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

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

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

1. Kartoffeln vorbereiten:

800 g kleine, festkochende Kartoffeln in Salzwasser bissfest garen. Abgießen, etwas auskühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Bratkartoffeln anbraten:

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

3. Kartoffelsalat ansetzen:

150 ml klare Gemüsebrühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** mit 2 EL Weißweinessig aufkochen. Über die Bratkartoffeln gießen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

4. Vegane Pfeffersteaks zubereiten:

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 Pfanne erhitzen.
Aus der Masse kleine, flache Bratlinge formen und von beiden Seiten knusprig ausbraten.

5. Kartoffelsalat vollenden:

1 EL körnigen Senf, 1 EL vegane Mayonnaise, 100 g Sojajoghurt und gehackte Petersilie zum Kartoffelsalat geben und alles gut vermengen.

6. Anrichten & Servieren:

Den Bratkartoffelsalat auf Tellern anrichten, die Pfeffersteaks daraufsetzen und mit etwas Petersilie bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tipp: Die Pfeffersteak-Masse lässt sich besonders gut formen, wenn du deine Hände leicht anfeuchtest – so bleibt nichts kleben.

Variante: Wer es frischer mag, kann den Bratkartoffelsalat zusätzlich mit fein geschnittenen Gewürzgurken oder Radieschen verfeinern.