



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

Veggie Pflanzertl mit knusprigen Süßkartoffeln-Pommes und Kräuterquark

- 320 g GEFRO Veggie Pflanzertl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 3 TL GEFRO BIO Frühlingskräuter Würzmischung
- 2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl
- 1 kg Süßkartoffeln
- 4 EL Polentagrieß
- 750 g Quark, 20%
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 g Semmelbrösel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veggie Pflanzertl mit knusprigen Süßkartoffeln-Pommes und Kräuterquark

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26 g Fett	98,2 g Kohlenhydrate	53,2 g Eiweiß	30 g Ballaststoffe	899 kcal
Brennwert				

Veggie Pflanzertl mit knusprigen Süßkartoffeln-Pommes und Kräuterquark

1. Vorbereitung & Veggie-Masse anrühren:

Den Backofen auf 180 °C Heißluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
320 g **GEFRO Veggie Frikadelle** mit 640 ml kaltem Wasser anrühren und ca. 15 Minuten kaltstellen.

2. Süßkartoffel-Pommes backen:

1 kg Süßkartoffeln schälen und in dicke Pommes schneiden.
In einer Schüssel mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 4 EL Polenta-Grieß gründlich mischen.
Auf einem Backblech verteilen und 35–40 Minuten backen.
10 Minuten vor Ende der Backzeit mit 1 EL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** bestreuen.

3. Kräuterquark zubereiten:

750 g Quark (20 %) in eine Schüssel geben.
1 Bund Schnittlauch fein schneiden und mit 3 TL **GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter** unterrühren.

4. Pflanzertl formen & braten:

Die gekühlte Veggie-Masse zu 8 Pflanzertl formen.
50 g Semmelbrösel auf einen Teller geben und die Pflanzertl darin wenden.
In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Pflanzertl 12–15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mehrfach wenden.

5. Anrichten & Servieren:

Die knusprigen Süßkartoffel-Pommes zusammen mit den frisch gebratenen Veggie Pflanzertl und dem Kräuterquark servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Für noch mehr Abwechslung können zum Kräuterquark auch Sour Cream, Guacamole, Barbecue- oder Chili-Soße gereicht werden.

Die verschiedenen **GEFRO Würzmischungen** sorgen für feine zusätzliche Geschmacksnuancen.

Variante: Für extra Crunch die Süßkartoffel-Pommes vor dem Backen kurz in kaltem Wasser

wässern und gründlich trocknen – so werden sie besonders knusprig.