

KOHLWURST

mit Grünkohl, Bratkartoffeln
 und Majoransauce

Zutaten	Kohlwurst
500 g	Kohlwurst, gegart (ohne Pelle)
200 g	Puten- oder Hähnchenbrust, gegart
300 ml	Fleischbrühe
40 g	GELEAcold Salz, Pfeffer, Senf

Zutaten	Grünkohl
1000 g	gekochter Grünkohl
40 g	GELEAcold

Zutaten	Bratkartoffeln
500 g	Bratkartoffeln (frisch oder TK)
400 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Öl
40 g	GELEAcold Salz, Pfeffer, Majoran

Zutaten	Majoransauce
500 ml	Bratensauce
2 g	Majoran (frisch oder getrocknet)

Regeneration/Anrichten:

Die gefrorenen Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 100°C Dampf 12-15 Min. erhitzen. Mit der Sauce anrichten.

Nährwerttabelle für ein Tellergericht (ca. 235 g)

Brennwert/ Kalorien	1224 kJ/ 292 kcal
Fett	21,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	7,3 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	11,3 g 2,1 g
Ballaststoffe	5,7 g
Eiweiß	11,2 g
Salz	1,2 g

Kohlwurst:

Kohlwurst mit Puten-/Hähnchenfleisch, der Brühe und den Gewürzen 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Für eine schönere Optik kann man die Silikonform vor dem Befüllen mit etwas Paprikapulver ausstreuen. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Bratwurst“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Grünkohl:

Den gegarten Grünkohl 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Spinat“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Alternativ: Man kann auch eine Spätzle- oder Kartoffelpresse verwenden

Bratkartoffeln:

Bratkartoffeln mit Brühe, Öl und Gewürzen 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Für eine schönere Optik die Silikonform vor dem Befüllen mit Paprikapulver ausstreuen. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Gulasch“ füllen, mit dem Deckel verteilen und einfrieren.

Alternativ: Mit Hilfe eines Einweg-spritzbeutel in eine Silikonform „Würfel“ einfüllen und einfrieren.

Majoransauce

Die fertige Bratensauce aufkochen und mit Majoran abschmecken.

Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis! Wir empfehlen den Robot-Coupe Blixer, Pürierzeit 5 Min. In der Mikrowelle abgedeckt max. 5 Min. bei 400W regenerieren. Vorab das Erhitzungsverhalten testen!



KOHLWURST
 mit Grünkohl, Bratkartoffeln
 und Majoransauce