



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

### Geschmortes Rindfleisch mit Kichererbsen und Grapefruit

- 1 EL GEFRO BIO Dunkle Soße
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 100 g getrocknete Kichererbsen, (über Nacht einweichen)
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Zweige Thymian
- 500 g mageres Rindfleisch, z.B. aus der Hüfte
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Zwiebeln
- 150 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein
- 2 rosa Grapefruit
- 200 g Wildreis
- Salz

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

## Geschmortes Rindfleisch mit Kichererbsen und Grapefruit

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett	63 g Kohlenhydrate	34,6 g Eiweiß	9,3 g Ballaststoffe	603 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Geschmortes Rindfleisch mit Kichererbsen und Grapefruit:** Backofen auf 180°C vorheizen. 100 g getrocknete Kichererbsen mit einem Lorbeerblatt und 3 Zweigen Thymian in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde garen, so dass sie noch Biss haben, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 500 g mageres Rindfleisch in 2x2 cm große Würfel schneiden, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

2 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, 150 g Champignons putzen und vierteln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einem Schmortopf 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig angehen lassen. Die Champignons zugeben und kurz mitbraten. Mit 100 ml Wasser und 100 ml Weißwein ablöschen, aufkochen und 1 EL **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren. Das Rindfleisch zugeben und zugedeckt für etwa 40 Min. in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit 2 rosa Grapefruits schälen und die Filets aus den Trennhäuten schneiden. 200 g Wildreis in reichlich Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb geben. Das geschmorte Rindfleisch aus dem Ofen nehmen und die warmen Kichererbsen untermengen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** abschmecken.

Das geschmorte Rindfleisch auf Teller oder in Schalen anrichten und mit den Grapefruitfilets garnieren. Mit dem Wildreis servieren.