



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

Lammsteaks mit jungem Zucchini-Spinatgemüse

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- GEFRO Fleischwürze
- 8 Lammsteaks aus der Hüfte, à ca. 90 g
- 4 junge Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Spinat, küchenfertig
- 2 EL Butter
- 3 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lammsteaks mit jungem Zucchini-Spinatgemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,4 g Fett	3,8 g Kohlenhydrate	39 g Eiweiß	3,3 g Ballaststoffe	444 kcal
-------------	---------------------	-------------	---------------------	----------

Brennwert

Lammsteaks mit jungem Zucchini-Spinatgemüse: Den Backofen auf 180° C vorheizen. 4 junge Zucchini putzen und der Länge nach halbieren. Dann schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.

2 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Schalottenstreifen und den Knoblauch darin andünsten. Die Zucchinischeiben zugeben und ebenfalls kurz andünsten.

3 EL Crème fraîche zugeben und alles unter ständigem Rühren bei geringer Temperatur etwa 3 Minuten köcheln lassen. 200 g Spinat zugeben, den Topf mit einem Deckel abdecken und vom Herd nehmen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die 8 Lammsteaks darin von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Das Fleisch auf das Ofengitter legen und für weitere 5 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Herausnehmen, in Alufolie einschlagen und nochmals 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 250 ml Wasser in einem Topf erwärmen und 25 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft und Saft** einrühren. Aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen.

Das Zucchini-Spinatgemüse mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Dann das Fleisch aus der Folie nehmen und mit etwas **GEFRO Fleischwürze** abschmecken.

Anschließend das Fleisch auf dem Gemüse anrichten, mit etwas dunkler Soße umgießen und servieren.