



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

### Minutensteak vom Rind auf Kirschtomatensugo mit Basilikum

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 36 g GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Fleischwürze
- 600 g Rinderhüfte
- 1 Zwiebel
- 300 ml Wasser
- 800 g Kirschtomaten
- 0,5 Bund Basilikum, Blätter gezupft
- 1 Baguette

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

## Minutensteak vom Rind auf Kirschtomatensugo mit Basilikum

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett	48,7 g Kohlenhydrate	38,2 g Eiweiß	6,4 g Ballaststoffe	499 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Minutensteak vom Rind auf Kirschtomatensugo mit Basilikum** 600 g Rinderhüfte in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden und etwas flach klopfen. 1 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten, mit 300 ml Wasser ablöschen und 36 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren. Die Kirschtomaten halbieren und in die Tomatensoße geben. Die Basilikumblätter (von 1/2 Bund) halbieren und untermischen.

In einer großen Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

Den Tomatensugo auf Tellern verteilen und die Minutensteaks darauf anrichten. Mit dem Baguette servieren.

**Tipp:** Lassen Sie sich die Steaks von Ihrem Metzger dünn vorschneiden. Anstelle des Rindfleisches können Sie natürlich auch Kalbfleisch verwenden. Besonders gut eignen sich Rücken, Hüfte und natürlich Filet.