



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

### Pfeffersteak mit süß-sauren Frühlingszwiebeln

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL Weißweinessig
- 1,5 EL brauner Zucker
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 300 ml Wasser
- 1 TL grobkörniger Senf
- 4 Rinderfiletmedaillons, à 150 g
- Salz

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

## Pfeffersteak mit süß-sauren Frühlingszwiebeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,1 g Fett	8,3 g Kohlenhydrate	32,2 g Eiweiß	2,1 g Ballaststoffe	352 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Pfeffersteak mit süß-sauren Frühlingszwiebeln:** 1,5 EL braunen Zucker mit 3 EL Weißweinessig und 4 EL Wasser in einen Topf geben und aufkochen, dann köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

2 Bund Frühlingszwiebeln putzen und das Grün zur Hälfte entfernen.

In einem Topf 300 ml Wasser zum Kochen bringen und 25 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren. Aufkochen, 1 TL grobkörnigen Senf unterrühren und etwa 5 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. 4 Rinderfiletmedaillons von beiden Seiten mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und im heißen Öl auf jeder Seite etwa 3 - 4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Frühlingszwiebeln darin kräftig anbraten. Mit der Essig-Zucker-Mischung ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

Die Steaks aus der Folie schlagen und nach Belieben mit etwas Salz würzen. Die Steaks mit der Soße und den Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.