



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

### Gegrillte Kalbsschnitten mit Aprikosen

- 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 1 kg Kalbsschnitzel, aus der Hüfte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL grobkörnigen Senf
- 6 Aprikosen
- 4 Zweige Rosmarin
- 60 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 EL Butter

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

## Gegrillte Kalbsschnitten mit Aprikosen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,1 g Fett	15,8 g Kohlenhydrate	51,5 g Eiweiß	1,9 g Ballaststoffe	380 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Gegrillte Kalbsschnitten mit Aprikosen:** 1 kg Kalbsschnitzel in etwa 4 cm dicke Streifen schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Zwiebelwürfel, die gehackte Petersilie und 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer vermengen und über die Schnitzelstreifen streuen.

Die Streifen zu Schnitten zusammenrollen und immer jeweils drei Stück auf einen Spieß stecken. 2 EL grobkörnigen Senf und 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl miteinander verrühren und die Kalbsschnitten damit bestreichen. 6 Aprikosen halbieren und entsteinen. Jeweils drei Aprikosenhälften auf einen angespitzten Rosmarinzwig stecken.

Die Kalbsschnitten auf den Grill legen und 5 Minuten grillen. Die Schnitten wenden und nochmals 5 Minuten grillen. Die Aprikosen-Rosmarinspieße ebenfalls 5 Minuten rundherum grillen.

In der Zwischenzeit 2 EL GEFRO Honig Wald und Blüte mit 60 ml frisch gepresstem Orangensaft und 1 EL Butter aufkochen.

Die gegrillten Aprikosen-Rosmarinspieße auf Tellern anrichten und mit der warmen Honigmischung übergießen. Die Kalbsschnitten ebenfalls auf den Tellern anrichten und servieren.