



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

Kalbgeschnetzeltes in Champignon-Balsamico-Soße mit Kürbis-Kartoffelstampf

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Soße zu Braten
- 600 g mageres Kalbfleisch aus der Hüfte
- 2 Zwiebeln
- 300 g braune Champignons
- 800 g Kartoffeln, mehligkochend, geschält
- 400 g Hokkaidokürbis, entkernt mit Schale
- Salz
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Butter
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 EL Sahne
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- 4 EL Aceto Balsamico di Modena IGP

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbgeschnetzeltes in Champignon-Balsamico-Soße mit Kürbis-Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|----------|
| 18,9 g Fett | 38,4 g Kohlenhydrate | 40,9 g Eiweiß | 7,7 g Ballaststoffe | 487 kcal |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|----------|

Brennwert

Kalbgeschnetzeltes in Champignon-Balsamico-Soße mit Kürbis-Kartoffelstampf: 600 g mageres Kalbfleisch (aus der Hüfte) in dünne Streifen schneiden. 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln, 300 g braune Champignons in dünne Scheiben schneiden.

800 g mehligkochende Kartoffeln schälen und 400 g Hokkaidokürbis (entkernt, mit Schale) in Salzwasser garen und auf ein Sieb geben. 300 ml Milch (1,5% Fett) und 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln und den Kürbis hineingeben und grob stampfen. 1 EL fein gehackte Petersilie untermengen und den Kürbis-Kartoffelstampf warm stellen.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch hineingeben und rundum anbraten. Die Zwiebeln zugeben und braten bis sie glasig sind. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit 250 ml Wasser ablöschen, 2 EL **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen. Die Champignons in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten köcheln lassen. 4 EL Sahne und den 4 EL **Balsamicoessig** zugießen und weitere 2 Min. köcheln lassen. Das Fleisch in die Sauce geben und etwa 3 Min. ziehen lassen. 2 EL fein gehackten Kerbel untermengen.