



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

Kalbsragout mit Kräutermöhren

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 ml GEFRO Suppe
- 60 g GEFRO Helle Soße
- 200 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 1 kg Kalbshülfe oder Kalbsschulter, küchenfertig
- 3 Schalotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 ml Weißwein
- 1 Bund junge Möhren
- 200 ml Schlagsahne, 30 % Fett
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 TL Zucker
- 1 EL kalte Butter
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbsragout mit Kräutermöhren

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 95 Minuten

Nährwerte pro Portion:

45,9 g Fett	59,1 g Kohlenhydrate	63,2 g Eiweiß	15,3 g
Ballaststoffe	944 kcal Brennwert		

Kalbsragout mit Kräutermöhren 1 kg Kalbfleisch oder Kalbsschulter, küchenfertig, in etwa 3 cm große Würfel schneiden, 3 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in zwei Portionen im heißen Öl kräftig rundherum anbraten.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen, 1 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** hineingeben und die Schalottenstreifen glasig andünsten. Das Fleisch wieder dazugeben und nochmals 3 Minuten braten.

Mit 200 ml Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren. Mit 600 ml dünner, klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** auffüllen, aufkochen und bei mittlerer Temperatur abgedeckt etwa 1 Stunde schmoren.

In der Zwischenzeit 1 Bund Möhren schälen und, je nach Größe, der Länge nach halbieren. Die Möhren in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

Das geschmorte Fleisch mit einer Lochkelle aus dem Schmorfond heben. 200 ml Schlagsahne zum Fond gießen, 60 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Mit 1 EL Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch wieder in den Topf geben und in der Soße ziehen lassen.

200 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanleitung garen.

In der Zwischenzeit 100 ml frisch gepressten Orangensaft mit 1 TL Zucker in einer Pfanne aufkochen und 1 EL kalte Butter kräftig unterschlagen. Die Möhren in die Pfanne geben und erwärmen. Je 1 EL fein geschnittenen Kerbel und Schnittlauch sowie 1 EL fein gehackte Petersilie zu den Möhren geben und gut durchschwenken.

Die **GEFRO Ballaststoff Nudeln** auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Kalbsragout, die Möhrchen und die Nudeln auf Tellern anrichten und servieren.