



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

Kalbsschnitzel mit knuspriger Funghi-Panade auf Gemüseragout

- 5 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO Helle Soße
- 30 g GEFRO Pesto Funghi
- 250 g Champignons
- 250 g Zuckerschoten
- 200 g Artischockenherzen, Konserve
- 1 Bund Salbei
- 1 Zwiebel
- 50 ml Weißwein
- 250 ml Milch
- 4 EL Mehl
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 8 Kalbsschnitzel, à 80 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbsschnitzel mit knuspriger Funghi-Panade auf Gemüseragout

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,8 g Fett	20,8 g Kohlenhydrate	50,6 g Eiweiß	18,2 g
Ballaststoffe	526 kcal Brennwert		

Kalbsschnitzel mit knuspriger Funghi-Panade auf Gemüseragout: 250 g Champignons putzen und vierteln, 250 g Zuckerschoten in Rauten schneiden, 200 g Artischocken abtropfen lassen und halbieren.

1 Bund Salbei in Streifen schneiden.

1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** zusammen mit den Champignons anbraten. Mit 50 ml Weißwein ablöschen und mit 250 ml Milch auffüllen. 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Zuckerschoten und Artischocken zugeben und 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Mit 1 EL **GEFRO Pesto Funghi** abschmecken

4 EL Mehl in einen tiefen Teller geben, 1 Ei in einem zweiten Teller verquirlen. 50 g Paniermehl in einem dritten, tiefen Teller mit 20 g **GEFRO Pesto Funghi** und 50 g frisch geriebenem Parmesan mischen.

8 Kalbsschnitzel flach klopfen, im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Die Schnitzel durchs Ei ziehen und dann in der Funghipanade panieren.

3 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin langsam bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Das Gemüseragout auf Tellern verteilen, mit etwas Salbei bestreuen und die Schnitzel darauf anrichten.