



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

Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße

- 100 ml GEFRO Suppe
- 30 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 g Spätzle
- 700 g Rehrückenfilet, küchenfertig
- 0,5 EL braunen Zucker
- 1 EL Aceto Balsamico
- 100 ml Rotwein
- 250 ml Wasser
- 30 g Zartbitter-Schokolade
- 80 g Brombeeren, tiefgekühlt
- 2 kleine Kohlrabi, à ca. 200 g
- 80 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Butter
- Aceto Balsamico di Modena IGP

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,4 g Fett	47,7 g Kohlenhydrate	47,2 g Eiweiß	8,6 g Ballaststoffe	565 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße: Aus dem Rehrückenfilet 8 gleichgroße Medaillons schneiden. 1/2 EL braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit 1 EL **Aceto Balsamico** und 100 ml Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen. 250 ml Wasser zugeben und erwärmen. 30 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen. 30 g Zartbitter-Schokolade klein hacken und in der Soße schmelzen. Soße vom Herd nehmen und 80 g tiefgekühlte Brombeeren in die Soße geben.

2 kleine Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Kohlrabi würfel in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit reichlich kaltem Wasser abkühlen.

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** und 80 ml Sahne in einen Topf geben und solange köcheln lassen, bis nur noch zwei Drittel der Flüssigkeit vorhanden ist.

200 g Spätzle in reichlich Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Rehmedaillons darin von jeder Seite 2 - 3 Min. braten. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und mit etwas Salz und gemahlenem Pfeffer würzen. In Alufolie wickeln und 3 Min. ruhen lassen.

Die Kohlrabiwürfel in die Sahne geben, erwärmen und 2 EL glatte, fein gehackte Petersilie unterrühren. Die Brombeersoße aufkochen und 1 EL Butter kräftig unterrühren. Rahmkohlrabi auf Tellern anrichten, Rehmedaillons darauf setzen und mit Brombeersoße beträufeln. Mit den Spätzle servieren.

Tipp: Variieren Sie die Spätzle mit **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln**.