



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

### Rindergeschnetzeltes mit Zitronengras und Ingwer

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 50 g GEFRO Helle Soße
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 rote Paprika
- 100 g Shiitake-Pilze
- 1 Stange Zitronengras
- 50 g Ingwer, frisch
- 200 g Basmatireis
- 600 g Rinderhüfte, geschnetzelt
- 200 ml Milch, 1,5% Fett
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Limette, Saft
- Salz

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

## Rindergeschnetzeltes mit Zitronengras und Ingwer

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,3 g Fett	55 g Kohlenhydrate	39,2 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	469 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Rindergeschnetzeltes mit Zitronengras und Ingwer** 1 Gemüsezwiebel schälen. 2 rote Paprika vierteln und von Strunk und Kernen befreien. Gemüsezwiebel und Paprika in feine Streifen schneiden. 100 g Shiitake-Pilze halbieren. 1 Stange Zitronengras in Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. 200 g Basmatireis in reichlich Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen, 600 g Rindergeschnetzeltes in kleinen Portionen darin nach und nach kräftig anbraten und mit etwas **GEFRO Suppe** würzen. 100 g Shiitake-Pilze ebenfalls anbraten, Zwiebelstreifen, Paprikastreifen, das geschnittene Zitronengras und den feinen Ingwer zugeben, kurz andünsten und mit etwas Salz würzen.

200 ml Milch, 1,5% Fett und 200 ml Kokosmilch in einem großen Topf erwärmen, 50 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und mit dem Saft von 1 Limette abschmecken. Fleisch und Pilzgemüse in die Soße geben, kurz aufkochen, vom Herd nehmen und abgedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Das Rindergeschnetzelte auf Tellern anrichten und mit dem Basmatireis servieren.