



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

### Vollkorn-Penne mit Kalbfleisch, Brokkoli und Kirschtomaten

- 2 EL GEFRO Tomatensoße
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 200 g mageres Kalbsfleisch
- 500 g Vollkorn-Penne
- 400 g Brokkoli, geputzt, in Röschen
- Salz
- 20 Kirschtomaten, halbiert
- 10 Basilikumblätter
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 60 g Parmesan, frisch geriebenen

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

## Vollkorn-Penne mit Kalbfleisch, Brokkoli und Kirschtomaten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

23,4 g Fett	82,6 g Kohlenhydrate	29,8 g Eiweiß	14,7 g
Ballaststoffe	599 kcal Brennwert		

**Vollkorn-Penne mit Kalbfleisch, Brokkoli und Kirschtomaten:** 200 g mageres Kalbfleisch in dünne Streifen schneiden und kühl stellen. 500 g Vollkorn-Penne und 400 g Brokkoliröschen getrennt voneinander in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Penne auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Brokkoli ebenfalls auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abkühlen.

In einer extra großen Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen, die Kalbfleischstreifen darin rundherum anbraten, mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken und herausnehmen. Den Bratensatz mit 500 ml Wasser ablöschen, aufkochen und 2 EL **GEFRO Tomatensoße** einrühren. Brokkoli zugeben und darin erwärmen.

Penne, Kalbfleisch, 20 halbierte Kirschtomaten und 10 Basilikumblätter in die Pfanne geben und durchschwenken, mit Pfeffer würzen.

Die Pasta mit 60 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.