



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Asiatisches Zwiebelfleisch mit Paprika und Cashewkernen

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 40 g GEFRO Soße zu Braten
- 600 g Rumpsteak oder Rinderhüfte
- Salz
- Pfeffer
- 2 Gemüsezwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 400 ml Wasser
- 60 ml Sojasoße
- 1 Limette (Saft)
- 80 g Cashewkerne, ungeröstet

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Asiatisches Zwiebelfleisch mit Paprika und Cashewkernen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,7 g Fett 16,4 g Kohlenhydrate 38,4 g Eiweiß 4,3 g Ballaststoffe
433 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten:

600 g Rumpsteak oder Rinderhüfte in dünne Streifen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 Gemüse schneiden:

2 Gemüsezwiebeln und 3 Knoblauchzehen schälen.

Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden, den Knoblauch sehr fein hacken.

2 rote Spitzpaprika halbieren, Strunk, Kerne und weiße Haut entfernen, dann in Streifen schneiden.

3 Zutaten anbraten:

In einer großen Pfanne etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen.

Das Fleisch, die Zwiebeln und die Paprika nacheinander separat anbraten, damit sie schön Farbe bekommen.

Zum Schluss den Knoblauch kurz mit anschwitzen.

4 Soße zubereiten:

Mit 400 ml Wasser ablöschen und aufkochen.

40 g GEFRO Soße zu Braten einrühren und erneut aufkochen.

60 ml Sojasoße und den Saft einer Limette hinzufügen und alles gut verrühren.

5 Fertigstellen:

80 g ungeröstete Cashewkerne, das Fleisch sowie die Zwiebel- und Paprikastreifen in die Soße geben und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen.

6 Anrichten & Servieren:

Das asiatische Zwiebelfleisch mit der aromatischen Soße auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Als Beilage passt duftender Jasminreis perfekt - der thailändische Klebereis ist besonders aromatisch und entfaltet beim Kochen einen wunderbar blumigen Duft.

Variante: Für eine exotische Note das Gericht mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry abschmecken - so erhält das Zwiebelfleisch eine feine, leicht scharfe Geschmacksnote.

Nicht vergessen: Das Gemüse sollte noch leicht knackig bleiben - so behält das Gericht seine frische, asiatische Textur.