



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

Boeuf-Stroganoff

- 350 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 40 g GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 g Rinderhüfte
- 100 g braune Champignons
- 400 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- 8 Cornichons
- 100 g Silberzwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Butter
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Boeuf-Stroganoff

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,3 g Fett 88,3 g Kohlenhydrate 59,1 g Eiweiß 7,5 g Ballaststoffe
791 kcal Brennwert

Boeuf-Stroganoff:

1 Fleisch & Champignons vorbereiten:

800 g Rinderhüfte in etwa 4 cm lange und 1 cm dicke Streifen schneiden. 100 g braune Champignons putzen und vierteln.

2 Fleisch anbraten:

In einer großen Pfanne etwas GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen. Das Fleisch portionsweise kräftig anbraten, damit es schön Farbe bekommt. Alle Fleischstreifen zurück in die Pfanne geben und mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

3 Soße zubereiten:

Den Bratensatz mit 400 ml Wasser ablöschen und das Wasser erhitzen. 40 g GEFRO Soße zu Braten einrühren und aufkochen. 1 EL Senf und 1 EL Tomatenmark hinzufügen, gut verrühren. 100 ml Sahne zugeben und erneut kurz aufkochen.

4 Zutaten hinzufügen:

Die Champignons in die Soße geben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. 8 Cornichons der Länge nach vierteln und mit 100 g Silberzwiebeln sowie dem angebratenen Fleisch in die Soße geben. Alles etwa 5 Minuten ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

5 Beilage zubereiten:

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen, 500 g Nudeln zugeben, darin schwenken und kurz erwärmen.

6 Anrichten & Servieren:

Das cremige Boeuf Stroganoff mit den Nudeln auf Tellern anrichten und sofort servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Wer es besonders würzig mag, kann die Soße zusätzlich mit einem Schuss Weißwein oder etwas Worcestersoße verfeinern. Variante: Für eine vegetarische Variante einfach 400 g Tofu anstelle von Rindfleisch verwenden - so entsteht ein köstliches "Tofu Stroganoff" mit cremig-würziger Soße. Nicht vergessen: Das Fleisch sollte nur kurz in der Soße ziehen, damit es schön zart bleibt und nicht austrocknet.