



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

Feine Kalbfleischröllchen mit Kürbis-Pilzragout

- GEFRO Fleischwürze
- 40 g GEFRO Soße zu Braten
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 50 g getrocknete Steinpilze
- 150 g Kalbsbrät, vom Metzger
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 8 Kalbsschnitzel, à 60 g, dünn geklopft
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 700 ml Wasser
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g gemischte Pilze
- 2 g Schalotten
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Einige Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Feine Kalbfleischröllchen mit Kürbis-Pilzragout

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,7 g Fett 7,6 g Kohlenhydrate 36,3 g Eiweiß 9,1 g Ballaststoffe
325 kcal Brennwert

1 Füllung vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

50 g getrocknete Steinpilze etwa 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und grob hacken.

150 g Kalbsbrät mit 2 EL fein gehackter Petersilie und den gehackten Steinpilzen vermengen.

2 Kalbsschnitzel füllen & rollen:

8 Kalbsschnitzel mit etwas GEFRO Fleischwürze würzen.

4 Parmaschinkenscheiben halbieren und je eine halbe Scheibe auf jedes Schnitzel legen.

Die Schnitzel mit der Kalbsbrätmischung bestreichen, zusammenrollen und mit einem Faden oder Zahnstocher fixieren.

3 Anbraten & garen:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kalbsröllchen darin rundherum anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und in eine ofenfeste Form setzen.

700 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 40 g GEFRO Soße zu Brateneinrühren und aufkochen.

Die Soße über die Röllchen gießen und die Form etwa 20 Minuten in den Ofen geben.

4 Kürbis-Pilzragout zubereiten:

250 g Hokkaido-Kürbis in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

200 g gemischte Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren.

2 Schalotten schälen und in Streifen schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schalotten darin andünsten, dann Kürbis und Pilze zugeben und anbraten.

2 EL Wasser hinzufügen und das Ragout etwa 5 Minuten dämpfen, bis die Kürbiswürfel gar sind.

Mit etwas Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern Zitronensaft würzen, anschließend 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

5 Anrichten & servieren:

Das Kürbis-Pilzragout auf Tellern anrichten, jeweils zwei Kalbsröllchen daraufsetzen und mit etwas Soße überziehen.

Tipps & Varianten

Tipp:

Die Kalbsröllchen lassen sich hervorragend vorbereiten - einfach fertig gerollt im Kühlschrank lagern und kurz vor dem Servieren garen. So bleibt das Fleisch zart und saftig.