



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

Geschmorte Kalbsschulter mit Zitrone, Oliven und Gemüsereis

- 1 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1,5 kg Kalbsschulter, küchenfertig ausgelöst
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Karotte, geschält und grob gewürfelt
- 0,5 Knollensellerie, geschält und grob gewürfelt
- 0,5 Stange Lauch, geputzt und in Ringe geschnitten
- 2 Zwiebeln, geschält und grob gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml trockener Weißwein
- 1 Kräutersträußchen aus Rosmarin, Thymian, Salbei
- 1 große Zucchini, gewürfelt
- 250 g Risottoreis
- Salz
- 2 Strauchtomaten, entkernt und gewürfelt
- 15 entkernte Kalamata-Oliven, halbiert
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Geschmorte Kalbsschulter mit Zitrone, Oliven und Gemüsereis

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 180 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,7 g Fett 49,2 g Kohlenhydrate 83,3 g Eiweiß 7,5 g Ballaststoffe
864 kcal Brennwert

Geschmorte Kalbsschulter mit Zitrone, Oliven und Gemüsereis D

1 Fleisch vorbereiten & anbraten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

1,5 kg küchenfertige, ausgelöste Kalbsschulter mit GEFRO Fleischwürze rundum würzen.

In einem Bräter etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten.

Die Kalbsschulter anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

2 Gemüse anrösten & Soße ansetzen:

4 geschälte Knoblauchzehen sowie das vorbereitete Gemüse (z. B. Karotte, Sellerie, Lauch und Zwiebeln) in den Bräter geben und kräftig anrösten.

1 EL Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten, bis es leicht karamellisiert.

Mit 300 ml Weißwein ablöschen und 600 ml Wasser zugeben.

1 EL GEFRO Suppe einrühren und aufkochen.

Die Kalbsschulter und ein Kräutersträußchen aus Rosmarin, Thymian und Salbei in den Bräter geben.

3 Fleisch schmoren:

Den Bräter mit Deckel für ca. 2,5 Stunden in den Ofen geben.

Nach der Hälfte der Garzeit die Temperatur auf 150 °C reduzieren.

Das Fleisch regelmäßig mit der Bratflüssigkeit begießen, damit es schön saftig bleibt.

4 Gemüsereis kochen:

In einem Topf etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und die Zucchiniwürfel darin anschwitzen.

250 g Risottoreis zugeben und glasig werden lassen.

Mit 500 ml Wasser ablöschen, leicht salzen und mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia würzen.

Die Tomatenwürfel untermischen und den Gemüsereis garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen ist.

5 Soße vollenden & servieren:

Die Kalbsschulter aus dem Ofen nehmen und die Bratensoße durch ein Sieb in einen Topf gießen.

15 entkernte, halbierte Kalamata-Oliven sowie den Saft und die abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone hinzufügen und kurz erhitzen.

Die Kalbsschulter in dünne Scheiben schneiden, mit der aromatischen Zitronen-Oliven-Soße übergießen und zusammen mit dem Gemüsereis servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer den Soßengeschmack intensiver mag, kann sie vor dem Servieren leicht einkochen oder mit einem Stück kalter Butter binden.

Variante: Statt Weißwein lässt sich auch ein trockener Rosé verwenden - das verleiht der Soße eine feine Fruchtigkeit.

Nicht vergessen: Den Gemüsereis kurz vor dem Servieren mit etwas frischer Petersilie bestreuen - das sorgt für Farbe und Frische auf dem Teller.