



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

Geschmortes Rindfleisch mit Kichererbsen und Grapefruit

- 1 EL GEFRO BIO Dunkle Soße
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 500 g mageres Rindfleisch, z.B. aus der Hüfte
- 200 g Wildreis
- 150 g Champignons
- 100 g getrocknete Kichererbsen, (über Nacht einweichen)
- 100 ml Weißwein
- 2 rosa Grapefruit
- 2 g Zwiebeln
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Geschmortes Rindfleisch mit Kichererbsen und Grapefruit

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett 63 g Kohlenhydrate 34,6 g Eiweiß 9,3 g Ballaststoffe
603 kcal Brennwert

Geschmortes Rindfleisch mit Kichererbsen und Grapefruit:

1 Kichererbsen garen:

Backofen auf 180 °C vorheizen. 100 g getrocknete Kichererbsen mit einem Lorbeerblatt und 3 Zweigen Thymian in einen Schmortopf geben und mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis sie bissfest sind. Anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2 Fleisch anbraten:

500 g mageres Rindfleisch in 2 × 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. In 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl von allen Seiten kräftig anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Gemüse vorbereiten:

2 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 150 g Champignons putzen und vierteln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

4 Schmoren:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten, Champignons zugeben und kurz mitbraten. Mit 100 ml Wasser und 100 ml Weißwein ablöschen, aufkochen und 1 EL GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren. Das angebratene Fleisch zugeben, Deckel aufsetzen und den Schmortopf für etwa 40 Minuten in den Backofen stellen.

5 Fertigstellen & Servieren:

Währenddessen 2 rosa Grapefruits schälen und die Filets aus den Trennhäuten schneiden. 200 g Wildreis in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und warm halten. Das geschmorte Rindfleisch aus dem Ofen nehmen, die warmen Kichererbsen untermengen und mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style abschmecken. Das Gericht auf Tellern oder in Schalen anrichten, mit den Grapefruitfilets garnieren und zusammen mit dem Wildreis servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders aromatische Note kann der Weißwein durch Orangensaft ersetzt werden - das unterstreicht den fruchtigen Geschmack der Grapefruit. Variante: Anstelle von Rindfleisch schmeckt auch Lammfleisch hervorragend zu den Kichererbsen und der fruchtigen Soße. Nicht vergessen: Die Grapefruitfilets erst kurz vor dem Servieren zugeben - so behalten sie ihre frische Säure und sorgen für einen perfekten Geschmackskontrast.