



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

Kalbfleisch mit Kürbis und Feta

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 400 g Kalbshüfte
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 4 g Lauchzwiebeln
- 1 EL Knoblauchzehe
- 150 g Feta
- 250 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kalbfleisch mit Kürbis und Feta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett 12,9 g Kohlenhydrate 28,7 g Eiweiß 5,6 g Ballaststoffe
358 kcal Brennwert

1 Fleisch und Gemüse vorbereiten:

400 g Kalbshüfte in feine Streifen schneiden.

400 g Hokkaido-Kürbis putzen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.

4 Lauchzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

150 g Feta in kleine Würfel schneiden.

2 Soße zubereiten:

In einem Topf 250 ml Wasser erwärmen und 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft einrühren.

Kurz aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

3 Fleisch anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Das Kalbfleisch rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kürbis garen:

Erneut 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in der Pfanne erhitzen.

Die Kürbisstücke hineingeben und anbraten.

Knoblauch und Lauchzwiebelstreifen zufügen und kurz andünsten.

Mit der dunklen Soße ablöschen, aufkochen und etwa 3-4 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist.

5 Fertigstellen:

Das Fleisch zurück in die Pfanne geben und alles etwa 3 Minuten ziehen lassen.

Dann den Feta untermengen.

6 Anrichten & Servieren:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp:

Wer es besonders cremig mag, kann am Ende 2 EL Schmand unterrühren - das macht die Soße noch runder im Geschmack.