



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

**Kalbsgeschnetzeltes in
Champignon-Balsamico-Soße mit
Kürbis-Kartoffelstampf**

- 4 EL Aceto Balsamico di Modena IGP
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Soße zu Braten
- 800 g Kartoffeln, mehligkochend, geschält
- 600 g mageres Kalbfleisch aus der Hüfte
- 400 g Hokkaidokürbis, entkernt mit Schale
- 300 g braune Champignons
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 g Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 4 EL Sahne
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kalbsgeschnetzeltes in Champignon-Balsamico-Soße mit Kürbis-Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett 38,4 g Kohlenhydrate 40,9 g Eiweiß 7,7 g Ballaststoffe
487 kcal Brennwert

1 Gemüse & Kartoffeln vorbereiten:

800 g mehligkochende Kartoffeln schälen. 400 g Hokkaidokürbis entkernen (die Schale kann dranbleiben) und in Stücke schneiden. Beides zusammen in Salzwasser garen, anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2 Kürbis-Kartoffelstampf zubereiten:

300 ml Milch (1,5 % Fett) mit 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Kürbis zugeben und grob zerstampfen. 1 EL fein gehackte Petersilie unterrühren und den Stampf warmstellen.

3 Fleisch & Champignons vorbereiten:

600 g mageres Kalbfleisch (aus der Hüfte) in dünne Streifen schneiden. 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 300 g braune Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

4 Fleisch anbraten:

2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Kalbfleisch darin rundum kräftig anbraten. Die Zwiebeln hinzufügen und mitbraten, bis sie glasig sind. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit GEFRO Fleischwürze abschmecken.

5 Champignon-Balsamico-Soße kochen:

Den Bratensatz mit 250 ml Wasser ablöschen. 2 EL GEFRO Soße zu Braten einrühren und aufkochen. Die Champignons zugeben und etwa 2 Minuten köcheln lassen. 4 EL Sahne und 4 EL GEFRO Aceto de Balsamico di Modena einrühren, nochmals 2 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch in die Soße geben und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen. Zum Schluss 2 EL fein gehackten Kerbel unterrühren.

6 Anrichten & Servieren:

Den Kürbis-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Das Kalbsgeschnetzelte mit der cremigen Champignon-Balsamico-Soße daraufgeben und sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders cremige Konsistenz kann der Kürbis-Kartoffelstampf zusätzlich mit einem Schuss Sahne verfeinert werden. Variante: Statt Kalbfleisch schmeckt auch zartes Hähnchen- oder Putenfleisch hervorragend in der Balsamico-Champignon-Soße. Nicht vergessen: Der Balsamico bringt eine feine Süße und Säure - am besten hochwertigen, dickflüssigen Balsamico verwenden, um die Soße abzurunden