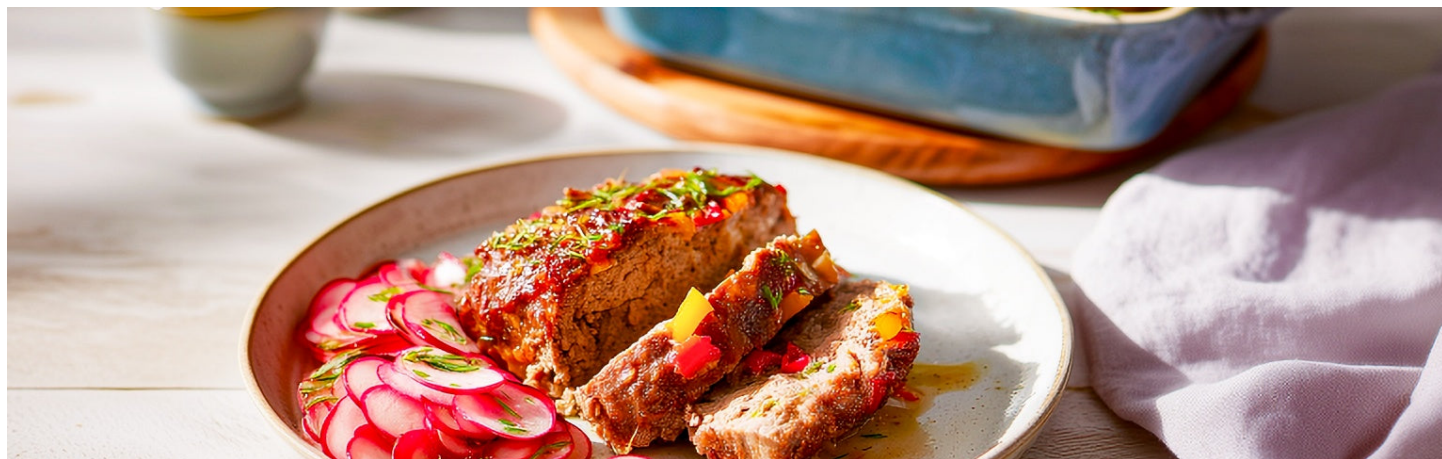




Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kalbshackbraten mit Radieschensalat

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 12 g GEFRO Salat-Dressing
- Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 700 g Kalbshackfleisch, mager
- 2 Eier, Kl. M
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL Magerquark
- 1 EL Semmelbrösel
- 2 Bund Radieschen
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Oregano, fein geschnitten
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kalbshackbraten mit Radieschensalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,3 g Fett 11,7 g Kohlenhydrate 44,3 g Eiweiß 7,1 g Ballaststoffe
446 kcal Brennwert

1 Paprika vorbereiten:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Die Paprikaviertel sehr fein würfeln. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel ca. 5 Minuten andünsten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 Hackbratenmasse zubereiten:

700 g Kalbshackfleisch in eine Schüssel geben. Mit 2 Eiern, 1 EL Semmelbrösel, 2 EL Magerquark und den gehackten Kräutern verkneten. Die abgekühlten Paprikawürfel untermengen. Mit GEFRO Fleischwürze abschmecken. Eine hohe Auflaufform mit etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl einfetten und die Fleischmasse einfüllen. Im vorgeheizten Ofen 35-40 Minuten garen.

3 Radieschensalat vorbereiten:

2 Bund Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zu den Radieschen geben. Aus 12 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter, 60 ml Wasser und 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl ein Dressing rühren. Den Radieschensalat damit marinieren.

4 Anrichten & Servieren:

Den Kalbshackbraten aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Mit dem Radieschensalat servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders saftige Konsistenz 1-2 EL Mineralwasser unter die Hackmasse kneten. Variante: Wer es würziger mag, gibt etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung in die Fleischmasse.