



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

Kalbskühle mit Schmorgemüse

- GEFRO Brat- und Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- 600 g Kalbshackfleisch
- 1 EL Senf
- 60 g Magerquark
- 2 kleine Eier
- 1 g Zwiebel
- 40 g Paniermehl
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 300 g junge Karotten
- 300 g Zucchini
- 6 g kleine Schalotten
- 400 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kalbskühle mit Schmorgemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,8 g Fett 29,3 g Kohlenhydrate 40,9 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe
392 kcal Brennwert

1 Fleischmasse vorbereiten:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. 600 g Kalbshackfleisch mit 1 EL Senf und 60 g Magerquark in eine große Schüssel geben und gut verrühren.

Nach und nach 2 kleine Eier unterarbeiten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

2 Masse würzen & Kühle formen:

1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Zwiebelwürfel, 40 g Paniermehl sowie 2 EL fein gehackte Petersilie zur Fleischmasse geben.

Mit GEFRO Fleischwürze kräftig abschmecken und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Anschließend 8 gleich große Kalbskühle formen.

3 Kühle anbraten:

1 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbskühle darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Danach sofort aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4 Schmorgemüse zubereiten:

300 g junge Karotten schälen und der Länge nach vierteln.

300 g Zucchini putzen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

6 kleine Schalotten schälen und längs halbieren.

400 g kleine, festkochende Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Karotten, Schalotten, Kartoffeln sowie 2 Rosmarin- und 4 Thymianzweige auf einem Backblech verteilen.

300 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe angießen und das Blech für etwa 25 Minuten in den Ofen geben.

5 Kühle mitgaren & servieren:

Nach 15 Minuten die Kalbskühle und die Zucchinischeiben zum Schmorgemüse geben und gemeinsam fertig garen.

Anschließend das Gemüse mit dem Schmorsud auf Tellern anrichten und je zwei Kalbskühle daraufsetzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es besonders aromatisch mag, kann das Schmorgemüse mit einem Spritzer Zitronensaft und etwas GEFRO Kräuterwürze verfeinern.

Variante: Statt Kartoffeln schmecken auch Süßkartoffeln oder Pastinaken hervorragend zu den Kalbskühle.