



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

Kalbsleber in Zwiebel-Pilzsoße mit Kartoffelstampf

- 40 g GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 Scheiben Kalbsleber, je 160 g
- 600 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 400 ml Wasser
- 200 g gemischte Pilze (Pfifferlinge, Austernpilze, Champignons)
- 150 ml Milch, 1,5% Fett
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Butter
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kalbsleber in Zwiebel-Pilzsoße mit Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 45 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

22,8 g Fett 38,6 g Kohlenhydrate 38,2 g Eiweiß 7,9 g Ballaststoffe
518 kcal Brennwert

1 Kartoffelstampf zubereiten:

600 g festkochende, geschälte Kartoffeln halbieren und in reichlich Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen. 150 ml Milch (1,5 % Fett) in den Topf geben und erhitzen. Die Kartoffeln dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. 1 EL Butter unterrühren und den Stampf mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Warm stellen.

2 Zwiebel-Pilzsoße vorbereiten:

2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 200 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Austernpilze, Champignons) putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Pilze hinzufügen und kräftig anbraten.

3 Soße anrühren:

In einem Topf 400 ml Wasser erwärmen, 40 g GEFRO Soße zu Braten einrühren und aufkochen. Die Zwiebel-Pilz-Mischung sowie 2 EL gehackte, glatte Petersilie in die Soße geben und kurz ziehen lassen.

4 Kalbsleber braten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kalbsleberscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit GEFRO Fleischwürze würzen.

5 Anrichten & Servieren:

Den Kartoffelstampf auf Tellern verteilen, die Kalbsleber darauf anrichten und mit der Zwiebel-Pilzsoße übergießen. **Tipps & Varianten:** Tipp: Die Kalbsleber wird besonders zart, wenn sie nach dem Braten kurz ruht. So bleiben die feinen Aromen erhalten. Variante: Für eine cremigere Konsistenz im Kartoffelstampf kann ein Schuss Sahne anstelle eines Teils der Milch verwendet werden.