



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

Lammsteaks mit jungem Zucchini-Spinatgemüse

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- GEFRO Fleischwürze
- 8 Lammsteaks aus der Hüfte, à ca. 90 g
- 4 junge Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 EL Knoblauchzehe
- 200 g Spinat, küchenfertig
- 2 EL Butter
- 3 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lammsteaks mit jungem Zucchini-Spinatgemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,4 g Fett 3,8 g Kohlenhydrate 39 g Eiweiß 3,3 g Ballaststoffe 444 kcal Brennwert

Lammsteaks mit jungem Zucchini-Spinatgemüse: Den Backofen auf 180° C vorheizen.

4 junge Zucchini putzen und der Länge nach halbieren. Dann schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.

2 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Schalottenstreifen und den Knoblauch darin andünsten. Die Zucchinischeiben zugeben und ebenfalls kurz andünsten.

3 EL Crème fraîche zugeben und alles unter ständigem Rühren bei geringer Temperatur etwa 3 Minuten köcheln lassen. 200 g Spinat zugeben, den Topf mit einem Deckel abdecken und vom Herd nehmen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die 8 Lammsteaks darin von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Das Fleisch auf das Ofengitter legen und für weitere 5 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Herausnehmen, in Alufolie einschlagen und nochmals 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 250 ml Wasser in einem Topf erwärmen und 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft und Saft einrühren. Aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen.

Das Zucchini-Spinatgemüse mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten.

Dann das Fleisch aus der Folie nehmen und mit etwas GEFRO Fleischwürze abschmecken.

Anschließend das Fleisch auf dem Gemüse anrichten, mit etwas dunkler Soße umgießen und servieren.