



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

Minutensteak vom Rind auf Kirschtomatensugo mit Basilikum

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 36 g GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Fleischwürze
- 600 g Rinderhüfte
- 800 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 300 ml Wasser
- 0,5 Bund Basilikum, Blätter gezupft
- 1 Scheiben Baguette

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Minutensteak vom Rind auf Kirschtomatensugo mit Basilikum

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett 48,7 g Kohlenhydrate 38,2 g Eiweiß 6,4 g Ballaststoffe
499 kcal Brennwert

1 Steaks vorbereiten:

600 g Rinderhüfte in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden und leicht flach klopfen.

2 Tomatensugo zubereiten:

1 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen glasig andünsten. Mit 300 ml Wasser ablöschen und 36 g GEFRO Tomatensoße einrühren. Die Kirschtomaten halbieren und in die Soße geben. Die Basilikumblätter (von ½ Bund) halbieren und untermischen.

3 Steaks anbraten:

In einer großen Pfanne 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit GEFRO Fleischwürze würzen.

4 Anrichten & Servieren:

Den Tomatensugo auf Tellern verteilen und die Minutensteaks darauf anrichten. Mit Baguette servieren.

Tipp: Lassen Sie sich die Steaks vom Metzger dünn vorschneiden. Anstelle von Rindfleisch schmeckt auch Kalbfleisch hervorragend - besonders Rücken, Hüfte oder Filet eignen sich bestens dafür.