



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Pfeffersteak mit Pilzen vom Grill und Sauce Hollandaise

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 45 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 TL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 TL frischer Thymian, gehackt
- 8 Riesenchampignons
- 4 Rinderfiletsteaks á 180 g
- 130 g stückige Butter

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Pfeffersteak mit Pilzen vom Grill und Sauce Hollandaise

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett 0,5 g Kohlenhydrate 39,6 g Eiweiß 1,5 g Ballaststoffe  
239 kcal Brennwert

#### 1 Pilze vorbereiten:

4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra mit je 1 TL gehacktem Rosmarin und Thymian verrühren.

8 Riesenchampignons damit bestreichen und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Die Pilze etwa 10 - 12 Minuten bei mittlerer Hitze grillen, nach der Hälfte der Zeit wenden und mehrmals mit dem Öl bestreichen. Anschließend warm halten.

#### 2 Steaks grillen:

4 Rinderfiletsteaks á 180 g mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und etwa 8 Minuten grillen.

Nach der Hälfte der Zeit wenden und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen.

#### 3 Sauce Hollandaise zubereiten:

45 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise in 270 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen.

130 g stückige Butter zugeben und weiterrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist.

#### 4 Anrichten & Servieren:

Die Pfeffersteaks mit den gegrillten Pilzen anrichten und mit der feinen Sauce Hollandaise servieren.

#### Tipps & Varianten

Tipp: Die Pilze lassen sich auch wunderbar auf einem Grillspieß zubereiten - so lassen sie sich einfacher wenden.

Variante: Wer es pikanter mag, gibt eine Prise GEFRO Paprika-Chili zur Hollandaise - das sorgt für eine feine Schärfe.