



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

Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße

- Aceto Balsamico di Modena IGP
- 100 ml GEFRO Suppe
- 30 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 g Spätzle
- 700 g Rehrückenfilet, küchenfertig
- 0,5 EL braunen Zucker
- 1 EL Aceto Balsamico
- 100 ml Rotwein
- 250 ml Wasser
- 30 g Zartbitter-Schokolade
- 80 g Brombeeren, tiefgekühlt
- 2 kleine Kohlrabi, à ca. 200 g
- 80 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Butter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,4 g Fett 47,7 g Kohlenhydrate 47,2 g Eiweiß 8,6 g Ballaststoffe
565 kcal Brennwert

1 Soße zubereiten:

Aus dem Rehrückenfilet 8 gleichgroße Medaillons schneiden.

In einer Pfanne ½ EL braunen Zucker karamellisieren lassen, mit 1 EL GEFRO Aceto Balsamico und 100 ml Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen.

250 ml Wasser zugeben und erhitzen. 30 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen.

30 g Zartbitterschokolade klein hacken und in der Soße schmelzen.

Pfanne vom Herd nehmen, 80 g tiefgekühlte Brombeeren einrühren und beiseitestellen.

2 Rahmkohlrabi kochen:

2 kleine Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Kohlrabiwürfel in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

100 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe und 80 ml Sahne in einem Topf erhitzen und so lange köcheln lassen, bis etwa zwei Drittel der Flüssigkeit eingekocht sind.

3 Spätzle garen:

200 g Spätzle in reichlich Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

4 Fleisch braten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Rehmedaillons darin von jeder Seite 2 - 3 Minuten braten.

Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie 3 Minuten ruhen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Kohlrabiwürfel in der reduzierten Sahne erwärmen und 2 EL fein gehackte, glatte Petersilie unterrühren.

Die Brombeersauce nochmals kurz aufkochen und 1 EL Butter unterrühren.

Rahmkohlrabi auf Tellern anrichten, Rehmedaillons daraufsetzen und mit der Brombeersauce beträufeln.

Dazu die Spätzle servieren.

Tipps & Varianten

Tipps:

Variiere das Gericht mit GEFRO Ballaststoff Bandnudeln statt Spätzle - das passt hervorragend zur fruchtigen Brombeersauce.