



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

Rindergeschnetzeltes mit Austernpilzen und Perlzwiebeln

- GEFRO Ballaststoff Nudeln
- 50 g GEFRO Soße zu Braten
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 650 g mageres Rindfleisch (Filet, Rücken oder Hüfte)
- 100 g Austernpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 große Gewürzgurke
- 100 g eingelegte Perlzwiebeln, abgetropft
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Saure Sahne

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rindergeschnetzeltes mit Austernpilzen und Perlzwiebeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,7 g Fett 11,7 g Kohlenhydrate 39,8 g Eiweiß 3,4 g Ballaststoffe
392 kcal Brennwert

1 Zutaten vorbereiten:

650 g mageres Rindfleisch (Filet, Rücken oder Hüfte) quer zur Faser in lange, schmale Streifen schneiden.

100 g Austernpilze vom harten Stiel befreien und vierteln.

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.

1 große Gewürzgurke fein würfeln.

2 Fleisch anbraten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Das Rindfleisch darin scharf anbraten, dann herausnehmen und mit etwas GEFRO Fleischwürze würzen.

3 Gemüse anbraten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erneut in der Pfanne erhitzen.

Knoblauch, Paprika, Gurkenwürfel, Perlzwiebeln und Austernpilze 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen.

4 Soße zubereiten:

Den Bratensatz mit 500 ml Wasser ablöschen.

50 g GEFRO Soße zu Braten einrühren und aufkochen.

1 TL Zitronensaft und 100 g Saure Sahne zugeben und gut verrühren.

5 Fertigstellen & Servieren:

Das Fleisch und das Gemüse wieder in die Pfanne geben und kurz aufköcheln lassen, bis alles schön heiß ist.

Das aromatische Rindergeschnetzelte sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Als sättigende Beilage passen besonders gut GEFRO Ballaststoff Nudeln - sie nehmen die cremige Soße wunderbar auf.

Variante: Wer es etwas kräftiger mag, kann das Gericht mit einem Schuss Rotwein verfeinern oder mit GEFRO Würzmischung Paprika Chili leicht pikant abschmecken.

Nicht vergessen: Das Rindfleisch sollte nur kurz angebraten werden - so bleibt es schön zart und saftig.