



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

Rindfleisch mit Kichererbsen in Sesamsoße

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 200 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 50 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 800 g mageres Rindfleisch, aus der Hüfte
- 300 g Kichererbsen, aus der Dose
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 g Fleischtomaten
- 1 EL Sesamsaat
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 Zweige Minze

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rindfleisch mit Kichererbsen in Sesamsoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 80 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,7 g Fett 30,4 g Kohlenhydrate 50 g Eiweiß 12,8 g Ballaststoffe
577 kcal Brennwert

1 Fleisch & Gemüse vorbereiten:

Rindfleisch in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden.

300 g Kichererbsen auf ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und grob würfeln.

3 Fleischtomaten ebenfalls grob würfeln.

2 Fleisch anbraten & würzen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen.

Das Rindfleisch darin kräftig anbraten.

Hitze reduzieren, Paprikawürfel, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig andünsten. Mit 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen.

Die Tomaten und 200 ml klare Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet zugeben und alles bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3 Sesamsoße zubereiten:

1 EL Sesamseed in einem Topf ohne Fett goldbraun anrösten.

Mit 500 ml kaltem Wasser ablöschen.

50 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

Die Sesamsoße zum Fleisch geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen.

4 Kichererbsen & Zitrone zugeben:

Kichererbsen und die abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone einrühren.

Alles nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

5 Minze & Anrichten:

Die Minzblätter abzupfen, einige zum Garnieren zurückhalten, den Rest fein schneiden und unter das Gericht mischen.

In Schalen oder auf Tellern anrichten und mit Minze garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders harmonisch wird das Gericht, wenn du die Zitronenschale erst ganz zum Schluss ergänzt - so bleibt das Aroma frisch und intensiv.

Variante: Für eine schärfere Note etwas frische Chili oder die GEFRO BIO Würzmischung Paprika-Chili ergänzen - passt hervorragend zur Sesamsoße.