



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

### Rindfleischstreifen auf Thymiangraupen mit Pfifferlingen

- 100 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Soße zu Braten
- 300 g Perlgraupen, über Nacht eingeweicht
- 1 Schalotte
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 g Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt
- 1 TL Thymianblättchen, frisch gezupft
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 800 g Rinderhüfte, in dünne Streifen geschnitten

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

## Rindfleischstreifen auf Thymiangraupen mit Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,4 g Fett 56,6 g Kohlenhydrate 51,5 g Eiweiß 12,7 g Ballaststoffe  
684 kcal Brennwert

### 1 Graupen vorbereiten:

300 g über Nacht eingeweichte Perlgraupen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und in einem Topf mit ½ Liter Wasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

### 2 Gemüse schneiden:

1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Den Knoblauch fein hacken, die Schalotte fein würfeln. 1 Karotte schälen und 2 Stangen Staudensellerie putzen, beides in kleine Würfel schneiden.

### 3 Pfifferlinge anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen und 400 g küchenfertig geputzte Pfifferlinge darin anbraten. Schalotte und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. 1 TL frisch gezupfte Thymianblättchen, Sellerie- und Karottenwürfel zugeben und mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen. Etwa 6 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Anschließend die gegarten Graupen untermischen und mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### 4 Soße zubereiten:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g GEFRO Soße zu Braten einrühren und aufkochen.

5 Rindfleisch braten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. 400 g Rinderstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 4 Minuten kräftig anbraten.

### 5 Anrichten & Servieren:

Das Graupengemüse auf Tellern anrichten, die gebratenen Rinderstreifen darauf verteilen und mit der Soße servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Die Thymiangraupen lassen sich wunderbar vorbereiten - kurz vor dem Servieren einfach in der Pfanne mit etwas Brühe erhitzen.

Variante 1: Statt Pfifferlingen schmecken auch Steinpilze oder Champignons hervorragend zu den würzigen Rindfleischstreifen.

Variante 2: Wer es herzhafter mag, kann etwas Speck mit den Pfifferlingen anbraten - das verleiht dem Gericht eine kräftige Note.

Variante 3: Ein Klecks Crème fraîche auf den Graupen rundet den Geschmack besonders fein ab.