



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

Spargel-Pfifferling-Ragout mit Kalbssteak

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 ml GEFRO Suppe
- 20 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 1 kg weißer Spargel
- 2 Liter Wasser
- Salz
- 1 TL Zucker
- 150 g Pfifferlinge
- 1 Schalotte
- 100 ml Sahne
- 4 Kalbsrückensteaks, à 200 g
- 2 Thymianzweige
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spargel-Pfifferling-Ragout mit Kalbssteak

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,5 g Fett 12,1 g Kohlenhydrate 47,2 g Eiweiß 6,5 g Ballaststoffe
441 kcal Brennwert

1 Spargel vorbereiten:

1 kg weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

2 Liter Wasser in einem Topf aufkochen, etwas Salz und 1 TL Zucker zugeben und den Spargel darin ca. 12 Min. bei mittlerer Temperatur garen.

2 Pfifferlinge anbraten:

150 g Pfifferlinge putzen und bei Bedarf halbieren.

1 Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten glasig andünsten und die Pfifferlinge zugeben.

Kurz anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.

3 Ragout zubereiten:

Mit 250 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen, 100 ml Sahne zugeben und erwärmen.

20 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

4 Kalbssteaks braten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und 4 Kalbssteaks von beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe nehmen.

2 Thymianzweige zugeben und die Pfanne für 6 Min. in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen stellen.

Das Fleisch herausnehmen und 3 Min. ruhen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Das Spargelragout auf Tellern anrichten, die Steaks mit GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken und darauf setzen.

Mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und nach Belieben mit einer Beilage nach Wahl servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Als Beilage passen GEFRO Ballaststoff Bandnudeln oder kleine angebratene Kartoffeln perfekt zum Gericht.

Variante: Wer kein Kalbssteak zur Hand hat, kann auch Schweinefilet oder Hähnchenbrust verwenden - die Garzeit im Ofen entsprechend anpassen.

Nicht vergessen: Das Spargelragout kann auch solo als vegetarische Hauptspeise serviert werden - einfach die Steaks weglassen und stattdessen Ofenkartoffel dazu servieren.