



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

### Vollkorn-Penne mit Kalbfleisch, Brokkoli und Kirschtomaten

- 2 EL GEFRO Tomatensoße
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 200 g mageres Kalbsfleisch
- 500 g Vollkorn-Penne
- 400 g Brokkoli, geputzt, in Röschen
- 20 Kirschtomaten, halbiert
- 10 Basilikumblätter
- 60 g Parmesan, frisch geriebenen
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Salz

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

## Vollkorn-Penne mit Kalbfleisch, Brokkoli und Kirschtomaten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

23,4 g Fett 82,6 g Kohlenhydrate 29,8 g Eiweiß 14,7 g Ballaststoffe  
599 kcal Brennwert

#### 1 Fleisch und Pasta vorbereiten:

200 g mageres Kalbfleisch in dünne Streifen schneiden und kühl stellen. 500 g Vollkorn-Penne und 400 g Brokkoliröschen jeweils in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Penne anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Brokkoli ebenfalls auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

#### 2 Kalbfleisch anbraten:

In einer großen Pfanne 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen. Die Kalbfleischstreifen rundherum anbraten, mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken und herausnehmen.

#### 3 Soße zubereiten:

Den Bratensatz mit 500 ml Wasser ablöschen, aufkochen und 2 EL GEFRO Tomatensoße einrühren. Den Brokkoli zugeben und darin kurz erwärmen.

#### 4 Pasta vollenden:

Penne, Kalbfleisch, 20 halbierte Kirschtomaten und 10 Basilikumblätter in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken und mit Pfeffer abschmecken.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Die Pasta auf Tellern anrichten und mit 60 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft über dem fertigen Gericht hebt die Frische und unterstreicht den Geschmack des Kalbfleischs. Variante: Statt Kalbfleisch kann auch Hähnchen- oder Putenbrust verwendet werden - sie passen ebenso gut zu Brokkoli und Kirschtomaten. Nicht vergessen: Wer es cremiger mag, kann etwas GEFRO Helle Soße unterrühren - das ergibt eine feine, sämige Note.