



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Asiatisches Zwiebelfleisch mit Paprika und Cashewkernen

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 40 g GEFRO Soße zu Braten
- 600 g Rumpsteak oder Rinderhüfte
- Salz
- Pfeffer
- 2 Gemüsezwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 400 ml Wasser
- 60 ml Sojasoße
- 1 Limette (Saft)
- 80 g Cashewkerne, ungeröstet

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Asiatisches Zwiebelfleisch mit Paprika und Cashewkernen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,7 g Fett	16,4 g Kohlenhydrate	38,4 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	433 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Asiatisches Zwiebelfleisch mit Paprika und Cashewkernen 600 g Rumpsteak oder Rinderhüfte in dünne Streifen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 Gemüsezwiebeln und 3 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und den Knoblauch sehr fein hacken. 2 rote Spitzpaprika halbieren, Strunk und Kerne sowie die weiße Haut entfernen und die Paprikahälften in Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und separat das Fleisch, die Zwiebeln und die Paprika anbraten. Zuletzt den Knoblauch an gehen lassen, mit 400 ml Wasser ab löschen und aufkochen.

40 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und erneut aufkochen. 60 ml Sojasoße und den Saft einer Limette unterrühren.

80 g ungeröstete Cashewkerne, das Fleisch, die Zwiebel- sowie die Paprikastreifen in die Soße geben und etwa 3 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Reichen Sie als Beilage Jasminreis. Dieser thailändische Klebereis ist sehr aromatisch und entfaltet beim Kochen einen wunderbar blumigen Duft. Fans der kreativen asiatischen Küche schmecken das asiatische Zwiebelfleisch mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** ab. So genießen Sie Ihr Zwiebelfleisch im Handumdrehen in einer köstlichen Variante mit charakteristischer Geschmacksnote.