



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Asiatisches Zwiebelfleisch mit Paprika und Cashewkernen

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 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](http://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 ablöschen 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.