



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

Boeuf-Stroganoff mit Spätzle

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 40 g GEFRO Soße zu Braten
- 800 g Rinderhüfte
- 100 g braune Champignons
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 ml Wasser
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Sahne
- 8 Cornichons
- 100 g Silberzwiebeln
- 500 g frische Spätzle, aus dem Kühlregal
- 1 EL Butter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Boeuf-Stroganoff mit Spätzle

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,3 g Fett	88,3 g Kohlenhydrate	59,1 g Eiweiß	7,5 g Ballaststoffe	791 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Boeuf-Stroganoff mit Spätzle: 800 g Rinderhüfte in etwa 4 cm lange und 1 cm dicke Streifen schneiden. 100 g braune Champignons vierteln. In einer großen Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, einige Rindfleischstreifen in die Pfanne geben und kräftig anbraten. So nach und nach das gesamte Fleisch braten und dann mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Bratensatz mit 400 ml Wasser ablöschen.

Das Wasser erwärmen, 40 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen. 1 EL Senf sowie 1 EL Tomatenmark in die Soße einrühren, 100 ml Sahne zugeben und nochmals aufkochen. Die Champignons in die Soße geben und ca. 3 Minuten köcheln lassen.

8 Cornichons der Länge nach vierteln, mit 100 g Silberzwiebeln und den angebratenen Fleischstreifen in die Soße geben und etwa 5 Minuten ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, 500 g frische Spätzle, aus dem Kühlregal, zugeben, darin schwenken und erwärmen. Das Boeuf Stroganoff mit den Spätzle servieren.

TIPP: Versuchen Sie als vegetarische Variante »Tofu Stroganoff«. Verwenden Sie hierfür statt Rindfleisch einfach 400 g Tofu.