



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Boeuf-Stroganoff

- 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](http://www.gefro.de)

## Boeuf-Stroganoff

**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:**

**1 Fleisch & Champignons vorbereiten:**

800 g Rinderhüfte in etwa 4 cm lange und 1 cm dicke Streifen schneiden.  
100 g braune Champignons putzen und vierteln.

**2 Fleisch anbraten:**

In einer großen Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen.  
Das Fleisch portionsweise kräftig anbraten, damit es schön Farbe bekommt.  
Alle Fleischstreifen zurück in die Pfanne geben und mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**3 Soße zubereiten:**

Den Bratensatz mit 400 ml Wasser ablöschen und das Wasser erhitzen.  
40 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen.  
1 EL Senf und 1 EL Tomatenmark hinzufügen, gut verrühren.  
100 ml Sahne zugeben und erneut kurz aufkochen.

**4 Zutaten hinzufügen:**

Die Champignons in die Soße geben und ca. 3 Minuten köcheln lassen.  
8 Cornichons der Länge nach vierteln und mit 100 g Silberzwiebeln sowie dem angebratenen Fleisch in die Soße geben.  
Alles etwa 5 Minuten ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

**5 Beilage zubereiten:**

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen, 500 g Nudeln zugeben, darin schwenken und kurz erwärmen.

**6 Anrichten & Servieren:**

Das cremige Boeuf Stroganoff mit den Nudeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

**7 Tipps & Varianten:**

**Tipp:** Wer es besonders würzig mag, kann die Soße zusätzlich mit einem Schuss Weißwein oder etwas Worcestersoße verfeinern.

**Variante:** Für eine vegetarische Variante einfach 400 g Tofu anstelle von Rindfleisch verwenden – so entsteht ein köstliches „Tofu Stroganoff“ mit cremig-würziger Soße.

**Nicht vergessen:** Das Fleisch sollte nur kurz in der Soße ziehen, damit es schön zart bleibt und nicht austrocknet.