



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Feine Kalbfleischröllchen mit Kürbis-Pilzragout

- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 50 g getrocknete Steinpilze
- 150 g Kalbsbrät, vom Metzger
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 8 Kalbsschnitzel, à 60 g, dünn geklopft
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 700 ml Wasser
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g gemischte Pilze
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Einige Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feine Kalbfleischröllchen mit Kürbis-Pilzragout

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,7 g Fett	7,6 g Kohlenhydrate	36,3 g Eiweiß	9,1 g Ballaststoffe	325 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Feine Kalbfleischröllchen mit Kürbis-Pilzragout: Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 50 g getrocknete Steinpilze etwa 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken und grob hacken. 150 g Kalbsbrät mit 2 EL fein gehackter Petersilie und den gehackten Steinpilzen vermengen.

8 Kalbsschnitzel mit etwas **GEFRO Fleischwürze** würzen. 4 Parmaschinkenscheiben halbieren und jeweils eine halbe Scheibe auf jedes Schnitzel legen. Die Schnitzel mit der Kalbsbrätmischung bestreichen und zusammenrollen. Mit einem Faden oder einem Zahnstocher fixieren.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Kalbsröllchen darin rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und in eine ofenfeste Form setzen.

700 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 40 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen. Die Soße über die Röllchen gießen und die Form für etwa 20 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 250 g Hokkaido-Kürbis in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

200 g gemischte Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren. 2 Schalotten schälen und in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten darin andünsten. Kürbiswürfel und Pilze zugeben und anbraten.

2 EL Wasser zugeben und das Ragout etwa 5 Minuten dämpfen, bis die Kürbiswürfel gar sind. Mit etwas Salz und Pfeffer sowie einigen Spritzern Zitronensaft würzen und 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Das Kürbis-Pilzragout auf Tellern anrichten und jeweils zwei Kalbsröllchen darauf setzen. Mit etwas Soße überziehen und servieren.