



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

### Geschmorte Kalbsschulter mit Zitrone, Oliven und Gemüsereis

- GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1,5 kg Kalbsschulter, küchenfertig ausgelöst
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Karotte, geschält und grob gewürfelt
- 0,5 Knollensellerie, geschält und grob gewürfelt
- 0,5 Stange Lauch, geputzt und in Ringe geschnitten
- 2 Zwiebeln, geschält und grob gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml trockener Weißwein
- 1 Kräutersträußchen aus Rosmarin, Thymian, Salbei
- 1 große Zucchini, gewürfelt
- 250 g Risottoreis
- Salz
- 2 Strauchtomaten, entkernt und gewürfelt
- 15 entkernte Kalamata-Oliven, halbiert
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Geschmorte Kalbsschulter mit Zitrone, Oliven und Gemüsereis

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 180 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

29,7 g Fett	49,2 g Kohlenhydrate	83,3 g Eiweiß	7,5 g Ballaststoffe	864 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Geschmorte Kalbsschulter mit Zitrone, Oliven und Gemüsereis** Den Backofen auf 180°C vorheizen. 1,5 kg Kalbsschulter, küchenfertig ausgelöst, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen. In einem Bräter etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten und wieder herausnehmen.

4 geschälte Knoblauchzehen und das Gemüse (Karotte, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) in den Bräter geben und anrösten. 1 EL Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Mit 300 ml Weißwein und 600 ml Wasser aufgießen, aufkochen und 1 EL **GEFRO Suppe** einrühren. Die Kalbsschulter sowie das Kräutersträußchen aus Rosmarin, Thymian und Salbei hineingeben. Den Braten für ca. 2,5 Stunden in den Ofen geben. Nach der Hälfte der Garzeit die Ofentemperatur auf 150°C reduzieren.

In einem Topf etwas **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen und die Zucchiniwürfel darin anschwitzen. 250 g Risottoreis zugeben und glasig angehen lassen, mit 500 ml Wasser ablöschen. Mit etwas Salz und **GEFRO BIO »Bella Italia«** würzen und die Tomatenwürfel untermischen. Den Gemüsereis kochen bis er gar ist und die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen hat.

Die Kalbsschulter aus dem Ofen nehmen und die Bratensoße durch ein Sieb in einen Topf passieren. 15 entkernte, halbierte Kalamata-Oliven sowie den Saft und die abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone in die Soße geben und erwärmen.

Die Kalbsschulter in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Soße auf Tellern anrichten. Den Gemüsereis dazu servieren.