



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 Kaninchenkeule in Waldpilzsoße

- GEFRO Jägersoße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 2 Karotten, geschält
- 200 g Knollensellerie, geputzt und geschält
- 1 große Zwiebel
- 200 g frische Waldpilze
- 1 Liter Wasser
- 4 Kaninchenkeulen
- 100 g Saure Sahne

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

## Geschmorte Kaninchenkeule in Waldpilzsoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 80 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett	15,7 g Kohlenhydrate	47,5 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	407 kcal
Brennwert				

**Geschmorte Kaninchenkeule in Waldpilzsoße:** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 2 geschälte Karotten und 200 g geputzten und geschälten Sellerie in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 große Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. 200 g frische Waldpilze putzen und je nach Größe halbieren. In einem Schmortopf 1 Liter Wasser erwärmen, 70 g **GEFRO Jägersoße** einrühren und aufkochen.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, 4 Kaninchenkeulen mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und kräftig anbraten. Die Zwiebelwürfel und die Pilze im Bratöl andünsten.

Die Kaninchenkeulen, das Gemüse, die Zwiebel sowie die Pilze in die Jägersoße geben. Den Topf in den Ofen geben und alles etwa 60 Minuten schmoren. Topf aus dem Ofen nehmen, die Kaninchenkeulen aus der Soße nehmen, 100 g Saure Sahne unter die Soße rühren und nochmals aufkochen.

Die Kaninchenkeule mit der Jägersoße und einer Beilage Ihrer Wahl servieren.

**Tipp:** Servieren Sie zu den Kaninchenkeulen leckere **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** oder Spätzle.