



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

Kalbfleisch mit Kürbis und Feta

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- 400 g Kalbshüfte
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Feta
- 250 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbfleisch mit Kürbis und Feta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett	12,9 g Kohlenhydrate	28,7 g Eiweiß	5,6 g Ballaststoffe	358 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Kalbfleisch mit Kürbis und Feta: 400 g Kalbshüfte in feine Streifen schneiden. 400 g Hokkaido-Kürbis putzen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden. 4 Lauchzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 150 g Feta in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf 250 ml Wasser erwärmen und 25 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren. Aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und das Kalbfleisch darin rundherum anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in der Pfanne erhitzen und die Kürbisstücke darin anbraten. Den gehackten Knoblauch und die Frühlingszwiebelstreifen zugeben und kurz andünsten. Mit der dunklen Soße ablöschen, aufkochen und etwa 3 - 4 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis zwar gar ist, aber noch leichten Biss hat.

Das Fleisch zurück in die Pfanne geben und alles 3 Minuten ziehen lassen. Dann den Feta untermengen.

Auf Tellern anrichten, mit der Petersilie bestreuen und servieren.