



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

### Kalbgeschnetzeltes in Champignon-Balsamico-Soße mit Kürbis-Kartoffelstampf

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Soße zu Braten
- 600 g mageres Kalbfleisch aus der Hüfte
- 2 Zwiebeln
- 300 g braune Champignons
- 800 g Kartoffeln, mehligkochend, geschält
- 400 g Hokkaidokürbis, entkernt mit Schale
- Salz
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Butter
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 EL Sahne
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- Aceto Balsamico di Modena IGP

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

## Kalbgeschnetzeltes in Champignon-Balsamico-Soße mit Kürbis-Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett	38,4 g Kohlenhydrate	40,9 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	487 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Kalbgeschnetzeltes in Champignon-Balsamico-Soße mit Kürbis-Kartoffelstampf:** 600 g mageres Kalbfleisch (aus der Hüfte) in dünne Streifen schneiden. 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln, 300 g braune Champignons in dünne Scheiben schneiden.

800 g mehligkochende Kartoffeln schälen und 400 g Hokkaidokürbis (entkernt, mit Schale) in Salzwasser garen und auf ein Sieb geben. 300 ml Milch (1,5% Fett) und 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln und den Kürbis hineingeben und grob stampfen. 1 EL fein gehackte Petersilie untermengen und den Kürbis-Kartoffelstampf warm stellen.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch hineingeben und rundum anbraten. Die Zwiebeln zugeben und braten bis sie glasig sind. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit 250 ml Wasser ablöschen, 2 EL **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen. Die Champignons in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten köcheln lassen. 4 EL Sahne und den 4 EL **Balsamicoessig** zugießen und weitere 2 Min. köcheln lassen. Das Fleisch in die Sauce geben und etwa 3 Min. ziehen lassen. 2 EL fein gehackten Kerbel untermengen.