



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

Einkaufszettel

Kalbshackbraten mit Radieschensalat

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 12 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 700 g Kalbshackfleisch, mager
- 2 Eier, Kl. M
- 1 EL Semmelbrösel
- 2 EL Magerquark
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Oregano, fein geschnitten
- 2 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbshackbraten mit Radieschensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,3 g Fett	11,7 g Kohlenhydrate	44,3 g Eiweiß	7,1 g Ballaststoffe	446 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Kalbshackbraten mit Radieschensalat: Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote vierteln und den Strunk sowie die Kerne entfernen. Die Paprikaviertel sehr fein würfeln.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Paprikawürfel darin etwa 5 Minuten andünsten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 700 g Kalbshackfleisch in eine Schüssel geben und mit 2 Eiern, 1 EL Semmelbrösel, 2 EL Magerquark und den Kräutern zu einer kompakten Masse verkneten. Die Paprikawürfel untermengen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen. Eine hohe Auflaufform mit etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** auspinseln und die Hackbratenmasse einfüllen. Für etwa 35 - 40 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit 2 Bund Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit den Radieschen in eine Schüssel geben. Aus 12 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter**, 60 ml Wasser und 30 ml **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ein Dressing rühren und den Radieschensalat damit marinieren.

Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit dem Radieschensalat servieren.