



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

### Kalbsküchle mit Schmorgemüse

- GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 600 g Kalbshackfleisch
- 1 EL Senf
- 60 g Magerquark
- 2 kleine Eier
- 1 Zwiebel
- 40 g Paniermehl
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 300 g junge Karotten
- 300 g Zucchini
- 6 kleine Schalotten
- 400 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian

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

## Kalbsküchle mit Schmorgemüse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

11,8 g Fett	29,3 g Kohlenhydrate	40,9 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe	392 kcal
-------------	----------------------	---------------	-------------------	----------

Brennwert

**Kalbsküchle mit Schmorgemüse** Backofen auf 200°C vorheizen. 600 g Kalbshackfleisch mit 1 EL Senf und 60 g Magerquark in eine große Schüssel geben und verrühren. Nach und nach 2 kleine Eier unterarbeiten.

1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Zwiebelwürfel, 40 g Paniermehl sowie 2 EL fein gehackte Petersilie ebenfalls unter die Hackfleischmasse mengen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen. Alles zu einer glatten Masse verarbeiten und 8 gleich große Kalbsküchle formen. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbsküchle darin von beiden Seiten anbraten und sofort wieder aus der Pfanne nehmen.

300 g junge Karotten schälen und der Länge nach vierteln. 300 g Zucchini putzen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. 6 kleine Schalotten schälen und der Länge nach halbieren. 400 g kleine, festkochende Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Karotten, Schalotten, Kartoffeln sowie 2 Rosmarin- und 4 Thymianzweige auf einem Backblech verteilen und 300 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen. Das Blech für etwa 25 Minuten in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Kalbsküchle und die Zucchinischeiben zum Schmorgemüse geben und mitgaren.

Das Gemüse mit dem Schmorsud auf Tellern verteilen und jeweils zwei Kalbsküchle darauf setzen.