



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

### Kalbsleber in Zwiebel-Pilzsoße mit Kartoffelstampf

- 40 g GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 600 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 150 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 EL Butter
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 rote Zwiebeln
- 200 g gemischte Pilze (Pfifferlinge, Austernpilze, Champignons)
- 400 ml Wasser
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 4 Scheiben Kalbsleber, je 160 g

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

## Kalbsleber in Zwiebel-Pilzsoße mit Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                      |               |                     |                    |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|
| 22,8 g Fett | 38,6 g Kohlenhydrate | 38,2 g Eiweiß | 7,9 g Ballaststoffe | 518 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|

**Kalbsleber in Zwiebel-Pilzsoße mit Kartoffelstampf** 600 g festkochende, geschälte Kartoffeln halbieren und in einem Topf mit reichlich Salzwasser garen. Die weichgekochten Kartoffeln auf ein Sieb abgießen. 150 ml Milch, 1,5% Fett, in den Topf geben und erhitzen. Die Kartoffeln zur Milch geben und mit einem Kartoffelstampfer oder einem Kochlöffel zerstampfen. 1 EL Butter unterarbeiten und den Kartoffelstampf mit Salz und frisch geriebenem Muskatnuss würzen. Warm stellen.

2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 200 g gemischte Pilze (Pfifferling, Austernpilze, Champignons) putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Pilze zugeben und kräftig anbraten.

In einem Topf 400 ml Wasser erwärmen, 40 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen. Die Pilze mit den Zwiebeln sowie 2 EL glatte, gehackte Petersilie in die Soße geben und ziehen lassen.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kalbsleberscheiben darin bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten etwa 2 - 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

Die Kalbsleber mit der Zwiebel-Pilzsoße und dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten.