



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Lammsteaks mit jungem Zucchini-Spinatgemüse

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- GEFRO Fleischwürze
- 8 Lammsteaks aus der Hüfte, à ca. 90 g
- 4 junge Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Spinat, küchenfertig
- 2 EL Butter
- 3 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

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

## Lammsteaks mit jungem Zucchini-Spinatgemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,4 g Fett      3,8 g Kohlenhydrate      39 g Eiweiß      3,3 g Ballaststoffe  
444 kcal Brennwert

**Lammsteaks mit jungem Zucchini-Spinatgemüse:** Den Backofen auf 180° C vorheizen. 4 junge Zucchini putzen und der Länge nach halbieren. Dann schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.

2 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Schalottenstreifen und den Knoblauch darin andünsten. Die Zuccinischeiben zugeben und ebenfalls kurz andünsten.

3 EL Crème fraîche zugeben und alles unter ständigem Rühren bei geringer Temperatur etwa 3 Minuten köcheln lassen. 200 g Spinat zugeben, den Topf mit einem Deckel abdecken und vom Herd nehmen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die 8 Lammsteaks darin von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Das Fleisch auf das Ofengitter legen und für weitere 5 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Herausnehmen, in Alufolie einschlagen und nochmals 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 250 ml Wasser in einem Topf erwärmen und 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft und Saft einrühren. Aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen.

Das Zucchini-Spinatgemüse mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Dann das Fleisch aus der Folie nehmen und mit etwas GEFRO Fleischwürze abschmecken.

Anschließend das Fleisch auf dem Gemüse anrichten, mit etwas dunkler Soße umgießen und servieren.