



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

Pfeffersteak mit Pilzen vom Grill und Sauce Hollandaise

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 45 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 TL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 TL frischer Thymian, gehackt
- 8 Riesenchampignons
- 4 Rinderfiletsteaks á 180 g
- 130 g stückige Butter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pfeffersteak mit Pilzen vom Grill und Sauce Hollandaise

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett	0,5 g Kohlenhydrate	39,6 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	239 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Pfeffersteak mit Pilzen vom Grill und Sauce Hollandaise: 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra mit je 1 TL gehacktem Rosmarin und Thymian vermischen.

8 Riesenchampignons mit dem Olivenöl bestreichen und mit GEFRO Kräuterwürze würzen. Die Pilze etwa 10 - 12 Minuten bei mittlerer Hitze grillen, nach der Hälfte der Zeit wenden und während des Grillens hin und wieder mit dem Olivenöl bestreichen. Die gegarten Pilze warm halten.

4 Rinderfiletsteaks á 180 g mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und etwa 8 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Das gegrillte Fleisch mit GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen.

In der Zwischenzeit 45 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen in 270 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, 130 g stückige Butter unterrühren bis diese geschmolzen ist.

Die Pfeffersteaks mit den gegrillten Pilzen und Sauce Hollandaise servieren.