



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

### Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße

- GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Dunkle Soße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 g Spätzle
- 700 g Rehrückenfilet, küchenfertig
- 1/2 EL braunen Zucker
- 1 EL Aceto Balsamico
- 100 ml Rotwein
- 250 ml Wasser
- 30 g Zartbitter-Schokolade
- 80 g Brombeeren, tiefgekühlt
- 2 kleine Kohlrabi, à ca. 200 g
- 80 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Butter

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

## Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,4 g Fett      47,7 g Kohlenhydrate      47,2 g Eiweiß      8,6 g Ballaststoffe  
565 kcal Brennwert

**Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße:** Aus dem Rehrückenfilet 8 gleichgroße Medaillons schneiden. 1/2 EL braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit 1 EL Aceto Balsamico und 100 ml Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen. 250 ml Wasser zugeben und erwärmen. 30 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen. 30 g Zartbitter-Schokolade klein hacken und in der Soße schmelzen. Soße vom Herd nehmen und 80 g tiefgekühlte Brombeeren in die Soße geben.

2 kleine Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Kohlrabi würfel in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit reichlich kaltem Wasser abkühlen.

100 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe und 80 ml Sahne in einen Topf geben und solange köcheln lassen, bis nur noch zwei Drittel der Flüssigkeit vorhanden ist.

200 g Spätzle in reichlich Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Rehmedaillons darin von jeder Seite 2 - 3 Min. braten. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und mit etwas Salz und gemahlenem Pfeffer würzen. In Alufolie wickeln und 3 Min. ruhen lassen.

Die Kohlrabiwürfel in die Sahne geben, erwärmen und 2 EL glatte, fein gehackte Petersilie unterrühren. Die Brombeersoße aufkochen und 1 EL Butter kräftig unterrühren. Rahmkohlrabi auf Tellern anrichten, Rehmedaillons darauf setzen und mit Brombeersoße beträufeln. Mit den Spätzle servieren.

Tipp: Variieren Sie die Spätzle mit **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln**.