



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

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

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

## Einkaufszettel

### Rindergeschnetzeltes mit Austernpilzen und Perlzwiebeln

- GEFRO Ballaststoff Nudeln
- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 650 g mageres Rindfleisch (Filet, Rücken oder Hüfte)
- 100 g Austernpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 große Gewürzgurke
- 100 g eingelegte Perlzwiebeln, abgetropft
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Saure Sahne

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

## Rindergeschnetzeltes mit Austernpilzen und Perlzwiebeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,7 g Fett      11,7 g Kohlenhydrate      39,8 g Eiweiß      3,4 g Ballaststoffe  
392 kcal Brennwert

**Rindergeschnetzeltes mit Austernpilzen und Perlzwiebeln:** 650 mageres Rindfleisch (Filet, Rücken oder Hüfte) quer zur Faser in lange, schmale Streifen schneiden. 100 g Austernpilze vom harten Stil befreien und vierteln.

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. 2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. 1 große Gewürzgurke fein würfeln.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit etwas **GEFRO Fleischwürze** würzen.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in der Pfanne erhitzen und Knoblauch, Paprika, Gurke und Perlzwiebeln 2-3 Minuten darin bräunen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen, mit 500 ml Wasser ablöschen und 50 g **GEFRO Soße zu Braten** unterrühren. Aufkochen und 1 TL Zitronensaft sowie 100 g Saure Sahne zugeben.

Das Fleisch und das Gemüse wieder in die Pfanne geben und kurz aufköcheln lassen.

**Tipp:** Als gesunde, sättigende Beilage servieren Sie **GEFRO Ballaststoff Nudeln**.