



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

Einkaufszettel

Rindergeschnetzeltes mit Zitronengras und Ingwer

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Helle Soße
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 rote Paprika
- 100 g Shiitake-Pilze
- 1 Stange Zitronengras
- 50 g Ingwer, frisch
- 200 g Basmatireis
- 600 g Rinderhüfte, geschnetzelt
- 200 ml Milch, 1,5% Fett
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Limette, Saft
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rindergeschnetzeltes mit Zitronengras und Ingwer

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,3 g Fett 55 g Kohlenhydrate 39,2 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe
469 kcal Brennwert

Rindergeschnetzeltes mit Zitronengras und Ingwer 1 Gemüsezwiebel schälen. 2 rote Paprika vierteln und von Strunk und Kernen befreien. Gemüsezwiebel und Paprika in feine Streifen schneiden. 100 g Shiitake-Pilze halbieren. 1 Stange Zitronengras in Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. 200 g Basmatireis in reichlich Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen, 600 g Rindergeschnetzeltes in kleinen Portionen darin nach und nach kräftig anbraten und mit etwas **GEFRO Suppe** würzen. 100 g Shiitake-Pilze ebenfalls anbraten, Zwiebelstreifen, Paprikastreifen, das geschnittene Zitronengras und den feinen Ingwer zugeben, kurz andünsten und mit etwas Salz würzen.

200 ml Milch, 1,5% Fett und 200 ml Kokosmilch in einem großen Topf erwärmen, 50 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und mit dem Saft von 1 Limette abschmecken. Fleisch und Pilzgemüse in die Soße geben, kurz aufkochen, vom Herd nehmen und abgedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Das Rindergeschnetzelte auf Tellern anrichten und mit dem Basmatireis servieren.