



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

Einkaufszettel

Rindfleisch mit Kichererbsen in Sesamsoße

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- 800 g mageres Rindfleisch, aus der Hüfte
- 300 g Kichererbsen, aus der Dose
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Fleischtomaten
- 1 EL Sesamsaat
- 1 abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 Zweige Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rindfleisch mit Kichererbsen in Sesamsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 80 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,7 g Fett	30,4 g Kohlenhydrate	50 g Eiweiß	12,8 g Ballaststoffe	577 kcal
-------------	----------------------	-------------	----------------------	----------

Rindfleisch mit Kichererbsen in Sesamsoße: Rindfleisch in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. 300 g Kichererbsen auf ein Sieb geben, mit Wasser kräftig abspülen und abtropfen lassen. 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 2 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und grob würfeln. 3 Fleischtomaten ebenfalls grob würfeln.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen. Das Rindfleisch darin kräftig anbraten. Die Hitze reduzieren, Paprikawürfel, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig andünsten. Mit 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** würzen. Die gewürfelten Tomaten und 200 ml klare Brühe aus **GEFRO Balance Gemüsebrühe Querbeet** zugeben und bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL Sesamsaat in einem Topf ohne Fett goldbraun anrösten und mit 500 ml kaltem Wasser ablöschen. 50 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Die Soße zum Fleisch geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Die Kichererbsen und die abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Minzblätter von den Zweigen zupfen, einige zum Garnieren zurückhalten und die übrigen in feine Streifen schneiden. Die Minze unter das Fleisch mengen.

In Schalen oder auf Tellern anrichten und mit den Minzblättern garnieren.