



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

Rindfleischstreifen auf Thymiangraupen mit Pfifferlingen

- 100 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Soße zu Braten
- 300 g Perlgraupen, über Nacht eingeweicht
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt
- 1 TL Thymianblättchen, frisch gezupft
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 800 g Rinderhüfte, in dünne Streifen geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rindfleischstreifen auf Thymiangraupen mit Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,4 g Fett	56,6 g Kohlenhydrate	51,5 g Eiweiß	12,7 g
Ballaststoffe	684 kcal Brennwert		

Rindfleischstreifen auf Thymiangraupen mit Pfifferlingen: 300 g, über Nacht eingeweichte, Perlgraupen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. In einem Topf mit 1/2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis die Graupen die Flüssigkeit vollständig aufgesogen haben.

1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Schalotte fein würfeln. 1 Karotte schälen und 2 Stangen Staudensellerie putzen. Beides in kleine Würfel schneiden.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und 400 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt, darin anbraten. Schalotte und Knoblauch zugeben und glasig andünsten. 1 TL frisch gezupfte Thymianblättchen, Sellerie- und Karottenwürfel zugeben und mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. 6 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Die Graupen untermischen, mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 4 Minuten kräftig anbraten.

Das Graupengemüse auf Tellern anrichten und die gebratenen Rinderstreifen darauf verteilen. Mit der Soße servieren.