



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

### Rumpsteak mit Aprikosen-Tomaten-Salsa und Knoblauch-Kartoffelpüree

- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 2 Tomaten
- 200 g Aprikosen, abgetropft, aus der Dose
- 250 ml Wasser
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 300 ml Milch
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Rumpsteaks, à 250 g

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

## Rumpsteak mit Aprikosen-Tomaten-Salsa und Knoblauch-Kartoffelpüree

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,2 g Fett      47,5 g Kohlenhydrate      47,7 g Eiweiß      6,8 g Ballaststoffe  
591 kcal Brennwert

**Rumpsteak mit Aprikosen-Tomaten-Salsa und Knoblauch-Kartoffelpüree** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 2 Tomaten vierteln und entkernen. Tomatenfilets und 200 g Aprikosen, abgetropft, aus der Dose, in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf 250 ml Wasser erwärmen, 25 g GEFRO Tomatensoße einrühren und aufkochen. Tomaten- und Aprikosenwürfel in die Soße geben, mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili« würzen und ziehen lassen. 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln auf ein Sieb abgießen.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 50 g Butter im Topf schmelzen und den gehackten Knoblauch darin andünsten. 300 ml Milch zugeben und erwärmen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und in den Topf geben. Die Kartoffelmasse bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zu einem glatten Püree verarbeiten und warm halten.

2 Bund Frühlingszwiebeln putzen und das obere Drittel abschneiden.

In einer Pfanne etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen, 4 Rumpsteaks á 250 g darin nach und nach von jeder Seite kräftig anbraten. Die angebratenen Steaks auf ein Backblech legen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und für ca. 5 - 6 Min. in den Ofen geben.

Die Frühlingszwiebeln inzwischen in der Pfanne anbraten und mit etwas Salz würzen. Die Steaks aus dem Ofen nehmen, mit etwas Alufolie bedecken und 3 - 4 Min. ruhen lassen, sodass sich der Fleischsaft verteilt.

Die Frühlingszwiebeln auf Tellern verteilen und die Rumpsteaks darauf anrichten. Mit der

Tomaten-Aprikosen-Salsa und dem Knoblauch-Kartoffelpüree servieren.

**Tipp:** Die Tomaten-Aprikosen-Salsa können Sie kalt oder warm servieren. Sie eignet sich auch als fruchtig aromatischer Dip zu Gemüse, Gegrilltem oder Meeresfrüchten.