



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spargel-Pfifferling-Ragout mit Kalbssteak

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 1 kg weißer Spargel
- 2 Liter Wasser
- Salz
- 1 TL Zucker
- 150 g Pfifferlinge
- 1 Schalotte
- 100 ml Sahne
- 4 Kalbsrückensteaks, à 200 g
- 2 Thymianzweige
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

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

## Spargel-Pfifferling-Ragout mit Kalbssteak

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

22,5 g Fett	12,1 g Kohlenhydrate	47,2 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	441 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Spargel-Pfifferling-Ragout mit Kalbssteak:** Den Ofen auf 180°C vorheizen. 1 kg weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Etwas Salz und 1 TL Zucker zugeben und die Spargelstücke darin ca. 12 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 150 g Pfifferlinge putzen und evtl. halbieren. 1 Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenstreifen darin glasig andünsten. Die Pfifferlinge zugeben und anbraten.

Mit 250 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen, 100 ml Sahne zugeben und erwärmen. 20 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und 4 Kalbssteaks darin von beiden Seiten anbraten bis sie Farbe nehmen. 2 Thymianzweige zugeben und für 6 Min. in den vorgeheizten Ofen geben.

Das gegarte Fleisch aus der Pfanne nehmen und 3 Min. ruhen lassen. Das Spargelragout auf Tellern anrichten, die Steaks mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken und darauf setzen. Mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und mit einer Beilage nach Wahl servieren.

TIPP: Als Beilage zu diesem Gericht eignen sich **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** oder kleine, angebratene Kartoffeln.