



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

Asiatisches Zwiebelfleisch mit Paprika und Cashewkernen

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 40 g GEFRO Soße zu Braten
- 600 g Rumpsteak oder Rinderhüfte
- Salz
- Pfeffer
- 2 Gemüsezwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 400 ml Wasser
- 60 ml Sojasoße
- 1 Limette (Saft)
- 80 g Cashewkerne, ungeröstet

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Asiatisches Zwiebelfleisch mit Paprika und Cashewkernen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,7 g Fett	16,4 g Kohlenhydrate	38,4 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	433
kcal Brennwert				

Asiatisches Zwiebelfleisch mit Paprika und Cashewkernen

1. Fleisch vorbereiten:

600 g Rumpsteak oder Rinderhüfte in dünne Streifen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Gemüse schneiden:

2 Gemüsezwiebeln und 3 Knoblauchzehen schälen.
Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden, den Knoblauch sehr fein hacken.
2 rote Spitzpaprika halbieren, Strunk, Kerne und weiße Haut entfernen, dann in Streifen schneiden.

3. Zutaten anbraten:

In einer großen Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen.
Das Fleisch, die Zwiebeln und die Paprika nacheinander separat anbraten, damit sie schön Farbe bekommen.
Zum Schluss den Knoblauch kurz mit anschwitzen.

4. Soße zubereiten:

Mit 400 ml Wasser ablöschen und aufkochen.
40 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und erneut aufkochen.
60 ml Sojasoße und den Saft einer Limette hinzufügen und alles gut verrühren.

5. Fertigstellen:

80 g ungeröstete Cashewkerne, das Fleisch sowie die Zwiebel- und Paprikastreifen in die Soße geben und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen.

6. Anrichten & Servieren:

Das asiatische Zwiebelfleisch mit der aromatischen Soße auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Als Beilage passt duftender Jasminreis perfekt – der thailändische Klebereis ist besonders aromatisch und entfaltet beim Kochen einen wunderbar blumigen Duft.

Variante: Für eine exotische Note das Gericht mit der warm-würzigen **GEFRO BIO**

Würzmischung Thai Curry abschmecken – so erhält das Zwiebelfleisch eine feine, leicht scharfe Geschmacksnote.

☒ **Nicht vergessen:** Das Gemüse sollte noch leicht knackig bleiben – so behält das Gericht seine frische, asiatische Textur.