



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

Boeuf-Stroganoff

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 40 g GEFRO Soße zu Braten
- 800 g Rinderhüfte
- 100 g braune Champignons
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 ml Wasser
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Sahne
- 8 Cornichons
- 100 g Silberzwiebeln
- 350 g GEFRO Spiralen
- 1 EL Butter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Boeuf-Stroganoff

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,3 g Fett	88,3 g Kohlenhydrate	59,1 g Eiweiß	7,5 g Ballaststoffe	791
kcal Brennwert				

Boeuf-Stroganoff:

1. Fleisch & Champignons vorbereiten:

800 g Rinderhüfte in etwa 4 cm lange und 1 cm dicke Streifen schneiden.
100 g braune Champignons putzen und vierteln.

2. Fleisch anbraten:

In einer großen Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen.
Das Fleisch portionsweise kräftig anbraten, damit es schön Farbe bekommt.
Alle Fleischstreifen zurück in die Pfanne geben und mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

3. Soße zubereiten:

Den Bratensatz mit 400 ml Wasser ablöschen und das Wasser erhitzen.
40 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen.
1 EL Senf und 1 EL Tomatenmark hinzufügen, gut verrühren.
100 ml Sahne zugeben und erneut kurz aufkochen.

4. Zutaten hinzufügen:

Die Champignons in die Soße geben und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
8 Cornichons der Länge nach vierteln und mit 100 g Silberzwiebeln sowie dem angebratenen Fleisch in die Soße geben.
Alles etwa 5 Minuten ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

5. Beilage zubereiten:

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen, 500 g Nudeln zugeben, darin schwenken und kurz erwärmen.

6. Anrichten & Servieren:

Das cremige Boeuf Stroganoff mit den Nudeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Wer es besonders würzig mag, kann die Soße zusätzlich mit einem Schuss Weißwein oder etwas Worcestersoße verfeinern.

■ **Variante:** Für eine vegetarische Variante einfach 400 g Tofu anstelle von Rindfleisch verwenden – so entsteht ein köstliches „Tofu Stroganoff“ mit cremig-würziger Soße.

■ **Nicht vergessen:** Das Fleisch sollte nur kurz in der Soße ziehen, damit es schön zart bleibt und nicht austrocknet.