



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

### Geschmorte Kalbsschulter mit Zitrone, Oliven und Gemüsereis

- 1 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1,5 kg Kalbsschulter, küchenfertig ausgelöst
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Karotte, geschält und grob gewürfelt
- 0,5 Knollensellerie, geschält und grob gewürfelt
- 0,5 Stange Lauch, geputzt und in Ringe geschnitten
- 2 Zwiebeln, geschält und grob gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml trockener Weißwein
- 1 Kräutersträußchen aus Rosmarin, Thymian, Salbei
- 1 große Zucchini, gewürfelt
- 250 g Risottoreis
- Salz
- 2 Strauchtomaten, entkernt und gewürfelt
- 15 entkernte Kalamata-Oliven, halbiert
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

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

## Geschmorte Kalbsschulter mit Zitrone, Oliven und Gemüsereis

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 180 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                     |     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|-----|
| 29,7 g Fett    | 49,2 g Kohlenhydrate | 83,3 g Eiweiß | 7,5 g Ballaststoffe | 864 |
| kcal Brennwert |                      |               |                     |     |

### Geschmorte Kalbsschulter mit Zitrone, Oliven und Gemüsereis D

#### 1❗ Fleisch vorbereiten & anbraten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

1,5 kg küchenfertige, ausgelöste Kalbsschulter mit **GEFRO Fleischwürze** rundum würzen. In einem Bräter etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten.

Die Kalbsschulter anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

#### 2❗ Gemüse anrösten & Soße ansetzen:

4 geschälte Knoblauchzehen sowie das vorbereitete Gemüse (z. B. Karotte, Sellerie, Lauch und Zwiebeln) in den Bräter geben und kräftig anrösten.

1 EL Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten, bis es leicht karamellisiert.

Mit 300 ml Weißwein ablöschen und 600 ml Wasser zugeben.

1 EL **GEFRO Suppe** einrühren und aufkochen.

Die Kalbsschulter und ein Kräutersträußchen aus Rosmarin, Thymian und Salbei in den Bräter geben.

#### 3❗ Fleisch schmoren:

Den Bräter mit Deckel für ca. 2,5 Stunden in den Ofen geben.

Nach der Hälfte der Garzeit die Temperatur auf 150 °C reduzieren.

Das Fleisch regelmäßig mit der Bratflüssigkeit begießen, damit es schön saftig bleibt.

#### 4❗ Gemüsereis kochen:

In einem Topf etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen und die Zucchiniwürfel darin anschwitzen.

250 g Risottoreis zugeben und glasig werden lassen.

Mit 500 ml Wasser ablöschen, leicht salzen und mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** würzen.

Die Tomatenwürfel untermischen und den Gemüsereis garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen ist.

#### 5❗ Soße vollenden & servieren:

Die Kalbsschulter aus dem Ofen nehmen und die Bratensoße durch ein Sieb in einen Topf gießen.

15 entkernte, halbierte Kalamata-Oliven sowie den Saft und die abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone hinzufügen und kurz erhitzen.

Die Kalbsschulter in dünne Scheiben schneiden, mit der aromatischen Zitronen-Oliven-Soße übergießen und zusammen mit dem Gemüsereis servieren.

🔪 **Tipps & Varianten:**

🔪 **Tipp:** Wer den Soßengeschmack intensiver mag, kann sie vor dem Servieren leicht einkochen oder mit einem Stück kalter Butter binden.

🔪 **Variante:** Statt Weißwein lässt sich auch ein trockener Rosé verwenden – das verleiht der Soße eine feine Fruchtigkeit.

🔪 **Nicht vergessen:** Den Gemüsereis kurz vor dem Servieren mit etwas frischer Petersilie bestreuen – das sorgt für Farbe und Frische auf dem Teller.