



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

Geschmorte Kaninchenkeule in Waldpilzsoße

- 70 g GEFRO Jägersoße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 2 Karotten, geschält
- 200 g Knollensellerie, geputzt und geschält
- 1 große Zwiebel
- 200 g frische Waldpilze
- 1 Liter Wasser
- 4 Kaninchenkeulen
- 100 g Saure Sahne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Geschmorte Kaninchenkeule in Waldpilzsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 80 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett	15,7 g Kohlenhydrate	47,5 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	407
kcal Brennwert				

Geschmorte Kaninchenkeule in Waldpilzsoße

1. Gemüse & Soße vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 geschälte Karotten und 200 g geputzten Sellerie in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

1 große Zwiebel schälen und würfeln.

200 g frische Waldpilze putzen und je nach Größe halbieren.

In einem Schmortopf 1 Liter Wasser erhitzen, 70 g **GEFRO Jägersoße** einrühren und aufkochen.

2. Fleisch anbraten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen.

4 Kaninchenkeulen mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und kräftig anbraten.

Zwiebelwürfel und Pilze im Bratöl kurz andünsten.

3. Kaninchen schmoren:

Kaninchenkeulen, Gemüse, Zwiebeln und Pilze in die Jägersoße geben.

Den Schmortopf in den Ofen stellen und alles etwa 60 Minuten schmoren lassen.

4. Soße vollenden:

Den Topf aus dem Ofen nehmen und die Kaninchenkeulen herausheben.

100 g Saure Sahne unter die Soße rühren und nochmals kurz aufkochen.

5. Anrichten & Servieren:

Die zarten Kaninchenkeulen mit der cremigen Jägersoße servieren.

Dazu eine Beilage Ihrer Wahl reichen.

Tipps & Varianten:

Tip: Besonders lecker schmeckt das Gericht mit **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** oder klassischen Spätzle.

Nicht vergessen: Das Schmoren lohnt sich – je länger das Fleisch in der Soße ziehen darf, desto zarter und aromatischer wird es.