



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

Geschmortes Rindfleisch mit Kichererbsen und Grapefruit

- 1 EL GEFRO BIO Dunkle Soße
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 100 g getrocknete Kichererbsen, (über Nacht einweichen)
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Zweige Thymian
- 500 g mageres Rindfleisch, z.B. aus der Hüfte
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Zwiebeln
- 150 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein
- 2 rosa Grapefruit
- 200 g Wildreis
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Geschmortes Rindfleisch mit Kichererbsen und Grapefruit

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett	63 g Kohlenhydrate	34,6 g Eiweiß	9,3 g Ballaststoffe	603 kcal
Brennwert				

Geschmortes Rindfleisch mit Kichererbsen und Grapefruit:

1. Kichererbsen garen:

Backofen auf 180 °C vorheizen.

100 g getrocknete Kichererbsen mit einem Lorbeerblatt und 3 Zweigen Thymian in einen Schmortopf geben und mit Wasser bedecken.

Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis sie bissfest sind. Anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2. Fleisch anbraten:

500 g mageres Rindfleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

In 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** von allen Seiten kräftig anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Gemüse vorbereiten:

2 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

150 g Champignons putzen und vierteln.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

4. Schmoren:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Schmortopf erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten, Champignons zugeben und kurz mitbraten.

Mit 100 ml Wasser und 100 ml Weißwein ablöschen, aufkochen und 1 EL **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren.

Das angebratene Fleisch zugeben, Deckel aufsetzen und den Schmortopf für etwa 40 Minuten in den Backofen stellen.

5. Fertigstellen & Servieren:

Währenddessen 2 rosa Grapefruits schälen und die Filets aus den Trennhäuten schneiden.

200 g Wildreis in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und warm halten.

Das geschmorte Rindfleisch aus dem Ofen nehmen, die warmen Kichererbsen untermengen und mit **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** abschmecken.

Das Gericht auf Tellern oder in Schalen anrichten, mit den Grapefruitfilets garnieren und zusammen mit dem Wildreis servieren.

Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Für eine besonders aromatische Note kann der Weißwein durch Orangensaft ersetzt werden – das unterstreicht den fruchtigen Geschmack der Grapefruit.

▣ **Variante:** Anstelle von Rindfleisch schmeckt auch Lammfleisch hervorragend zu den Kichererbsen und der fruchtigen Soße.

▣ **Nicht vergessen:** Die Grapefruitfilets erst kurz vor dem Servieren zugeben – so behalten sie ihre frische Säure und sorgen für einen perfekten Geschmackskontrast.