



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

Kalbfleisch mit Kürbis und Feta

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- 400 g Kalbshüfte
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Feta
- 250 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbfleisch mit Kürbis und Feta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett	12,9 g Kohlenhydrate	28,7 g Eiweiß	5,6 g Ballaststoffe	358
kcal Brennwert				

Kalbfleisch mit Kürbis und Feta

1❗ Fleisch und Gemüse vorbereiten:

400 g Kalbshüfte in feine Streifen schneiden.
400 g Hokkaido-Kürbis putzen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.
4 Lauchzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden.
1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
150 g Feta in kleine Würfel schneiden.

2❗ Soße zubereiten:

In einem Topf 250 ml Wasser erwärmen und 25 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren.
Kurz aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

3❗ Fleisch anbraten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.
Das Kalbfleisch rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4❗ Kürbis garen:

Erneut 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in der Pfanne erhitzen.
Die Kürbisstücke hineingeben und anbraten.
Knoblauch und Lauchzwiebelstreifen zufügen und kurz andünsten.
Mit der dunklen Soße ablöschen, aufkochen und etwa 3–4 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist.

5❗ Fertigstellen:

Das Fleisch zurück in die Pfanne geben und alles etwa 3 Minuten ziehen lassen.
Dann den Feta untermengen.

6❗ Anrichten & Servieren:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

❗ Tipp:

Wer es besonders cremig mag, kann am Ende 2 EL Schmand unterrühren – das macht die Soße noch runder im Geschmack.