



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

Kalbsgeschnetzeltes in Champignon-Balsamico-Soße mit Kürbis-Kartoffelstampf

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Soße zu Braten
- 600 g mageres Kalbfleisch aus der Hüfte
- 2 Zwiebeln
- 300 g braune Champignons
- 800 g Kartoffeln, mehligkochend, geschält
- 400 g Hokkaidokürbis, entkernt mit Schale
- Salz
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Butter
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 EL Sahne
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- 4 EL Aceto Balsamico di Modena IGP

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbsgeschnetzeltes in Champignon-Balsamico-Soße mit Kürbis-Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,9 g Fett	38,4 g Kohlenhydrate	40,9 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	487
kcal Brennwert				

Kalbsgeschnetzeltes in Champignon-Balsamico-Soße mit Kürbis-Kartoffelstampf

1. Gemüse & Kartoffeln vorbereiten:

800 g mehligkochende Kartoffeln schälen.
400 g Hokkaidokürbis entkernen (die Schale kann dranbleiben) und in Stücke schneiden.
Beides zusammen in Salzwasser garen, anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2. Kürbis-Kartoffelstampf zubereiten:

300 ml Milch (1,5 % Fett) mit 2 EL Butter in einem Topf erhitzen.
Kartoffeln und Kürbis zugeben und grob zerstampfen.
1 EL fein gehackte Petersilie unterrühren und den Stampf warmstellen.

3. Fleisch & Champignons vorbereiten:

600 g mageres Kalbfleisch (aus der Hüfte) in dünne Streifen schneiden.
2 Zwiebeln schälen und fein würfeln.
300 g braune Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

4. Fleisch anbraten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen.
Das Kalbfleisch darin rundum kräftig anbraten.
Die Zwiebeln hinzufügen und mitbraten, bis sie glasig sind.
Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit **GEFRO Fleischwürze** abschmecken.

5. Champignon-Balsamico-Soße kochen:

Den Bratensatz mit 250 ml Wasser ablöschen.
2 EL **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen.
Die Champignons zugeben und etwa 2 Minuten köcheln lassen.
4 EL Sahne und 4 EL **GEFRO Aceto de Balsamico di Modena** einrühren, nochmals 2 Minuten köcheln lassen.
Das Fleisch in die Soße geben und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen.
Zum Schluss 2 EL fein gehackten Kerbel unterrühren.

6. Anrichten & Servieren:

Den Kürbis-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten.

Das Kalbsgeschnetzelte mit der cremigen Champignon-Balsamicosoße daraufgeben und sofort servieren.

🔪 **Tipps & Varianten:**

🔪 **Tipp:** Für eine besonders cremige Konsistenz kann der Kürbis-Kartoffelstampf zusätzlich mit einem Schuss Sahne verfeinert werden.

🔪 **Variante:** Statt Kalbfleisch schmeckt auch zartes Hähnchen- oder Putenfleisch hervorragend in der Balsamico-Champignonsoße.

🔪 **Nicht vergessen:** Der Balsamico bringt eine feine Süße und Säure – am besten hochwertigen, dickflüssigen Balsamico verwenden, um die Soße abzurunden