



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

Kalbshackbraten mit Radieschensalat

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 12 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 700 g Kalbshackfleisch, mager
- 2 Eier, Kl. M
- 1 EL Semmelbrösel
- 2 EL Magerquark
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Oregano, fein geschnitten
- 2 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- GEFRO Paprika-Chili Würzmischung

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbshackbraten mit Radieschensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,3 g Fett	11,7 g Kohlenhydrate	44,3 g Eiweiß	7,1 g Ballaststoffe	446
kcal Brennwert				

Kalbshackbraten mit Radieschensalat

1. Paprika vorbereiten:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen.

Die Paprikaviertel sehr fein würfeln.

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel ca. 5 Minuten andünsten.

Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2. Hackbratenmasse zubereiten:

700 g Kalbshackfleisch in eine Schüssel geben.

Mit 2 Eiern, 1 EL Semmelbrösel, 2 EL Magerquark und den gehackten Kräutern verkneten.

Die abgekühlten Paprikawürfel untermengen.

Mit **GEFRO Fleischwürze** abschmecken.

Eine hohe Auflaufform mit etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** einfetten und die Fleischmasse einfüllen.

Im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten garen.

3. Radieschensalat vorbereiten:

2 Bund Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zu den Radieschen geben.

Aus 12 g **GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter**, 60 ml Wasser und 30 ml **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ein Dressing rühren.

Den Radieschensalat damit marinieren.

4. Anrichten & Servieren:

Den Kalbshackbraten aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

Mit dem Radieschensalat servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Für eine besonders saftige Konsistenz 1–2 EL Mineralwasser unter die Hackmasse kneten.

Variante: Wer es würziger mag, gibt etwas **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** in die Fleischmasse.