



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

Kalbsküchle mit Schmorgemüse

- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- 600 g Kalbshackfleisch
- 1 EL Senf
- 60 g Magerquark
- 2 kleine Eier
- 1 Zwiebel
- 40 g Paniermehl
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 300 g junge Karotten
- 300 g Zucchini
- 6 kleine Schalotten
- 400 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- GEFRO Brat- und Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbsküchle mit Schmorgemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,8 g Fett	29,3 g Kohlenhydrate	40,9 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe	392 kcal
Brennwert				

Kalbsküchle mit Schmorgemüse

1❏ Fleischmasse vorbereiten:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. 600 g Kalbshackfleisch mit 1 EL Senf und 60 g Magerquark in eine große Schüssel geben und gut verrühren.

Nach und nach 2 kleine Eier unterarbeiten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

2❏ Masse würzen & Küchle formen:

1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Zwiebelwürfel, 40 g Paniermehl sowie 2 EL fein gehackte Petersilie zur Fleischmasse geben.

Mit **GEFRO Fleischwürze** kräftig abschmecken und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Anschließend 8 gleich große Kalbsküchle formen.

3❏ Küchle anbraten:

1 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsküchle darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Danach sofort aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4❏ Schmorgemüse zubereiten:

300 g junge Karotten schälen und der Länge nach vierteln.

300 g Zucchini putzen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

6 kleine Schalotten schälen und längs halbieren.

400 g kleine, festkochende Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Karotten, Schalotten, Kartoffeln sowie 2 Rosmarin- und 4 Thymianzweige auf einem Backblech verteilen.

300 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen und das Blech für etwa 25 Minuten in den Ofen geben.

5❏ Küchle mitgaren & servieren:

Nach 15 Minuten die Kalbsküchle und die Zucchinis Scheiben zum Schmorgemüse geben und gemeinsam fertig garen.

Anschließend das Gemüse mit dem Schmorsud auf Tellern anrichten und je zwei Kalbsküchle daraufsetzen.

❏ Tipps & Varianten:

❏ **Tipp:** Wer es besonders aromatisch mag, kann das Schmorgemüse mit einem Spritzer Zitronensaft und etwas **GEFRO Kräuterwürze** verfeinern.

❏ **Variante:** Statt Kartoffeln schmecken auch Süßkartoffeln oder Pastinaken hervorragend zu den Kalbsküchle.