



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

Kalbsleber in Zwiebel-Pilzsoße mit Kartoffelstampf

- 40 g GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 600 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 150 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 EL Butter
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 rote Zwiebeln
- 200 g gemischte Pilze (Pfifferlinge, Austernpilze, Champignons)
- 400 ml Wasser
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 4 Scheiben Kalbsleber, je 160 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbsleber in Zwiebel-Pilzsoße mit Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,8 g Fett	38,6 g Kohlenhydrate	38,2 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	518 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Kalbsleber in Zwiebel-Pilzsoße mit Kartoffelstampf

1▣ Kartoffelstampf zubereiten:

600 g festkochende, geschälte Kartoffeln halbieren und in reichlich Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen.

150 ml Milch (1,5 % Fett) in den Topf geben und erhitzen. Die Kartoffeln dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

1 EL Butter unterrühren und den Stampf mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Warm stellen.

2▣ Zwiebel-Pilzsoße vorbereiten:

2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

200 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Austernpilze, Champignons) putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Pilze hinzufügen und kräftig anbraten.

3▣ Soße anrühren:

In einem Topf 400 ml Wasser erwärmen, 40 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen. Die Zwiebel-Pilz-Mischung sowie 2 EL gehackte, glatte Petersilie in die Soße geben und kurz ziehen lassen.

4▣ Kalbsleber braten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Die Kalbsleberscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 2–3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

5▣ Anrichten & Servieren:

Den Kartoffelstampf auf Tellern verteilen, die Kalbsleber darauf anrichten und mit der Zwiebel-Pilzsoße übergießen.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Die Kalbsleber wird besonders zart, wenn sie nach dem Braten kurz ruht. So bleiben die feinen Aromen erhalten.

▣ **Variante:** Für eine cremigere Konsistenz im Kartoffelstampf kann ein Schuss Sahne anstelle eines Teils der Milch verwendet werden.