



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

Kalbsragout mit Kräutermöhren

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 ml GEFRO Suppe
- 60 g GEFRO Helle Soße
- 200 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 1 kg Kalbshüfte oder Kalbsschulter, küchenfertig
- 3 Schalotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 ml Weißwein
- 1 Bund junge Möhren
- 200 ml Schlagsahne, 30 % Fett
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 TL Zucker
- 1 EL kalte Butter
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbsragout mit Kräutermöhren

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 95 Minuten

Nährwerte pro Portion:

45,9 g Fett	59,1 g Kohlenhydrate	63,2 g Eiweiß	15,3 g Ballaststoffe	944
kcal Brennwert				

Kalbsragout mit Kräutermöhren

1❖ Fleisch & Schalotten vorbereiten:

1 kg küchenfertiges Kalbfleisch oder Kalbsschulter in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
3 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

2❖ Fleisch anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen.
Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in zwei Portionen im heißen Öl kräftig rundherum anbraten.

Das Fleisch herausnehmen, 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in den Topf geben und die Schalottenstreifen glasig andünsten.

Das Fleisch wieder dazugeben und nochmals ca. 3 Minuten braten.

3❖ Ragout schmoren:

Mit 200 ml Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen.
Dann mit 600 ml dünner, klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** auffüllen.

Aufkochen und das Ragout abgedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 1 Stunde schmoren lassen.

4❖ Möhren vorbereiten:

1 Bund Möhren schälen und – je nach Größe – der Länge nach halbieren.
In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

5❖ Soße vollenden:

Das geschmorte Fleisch mit einer Lochkelle aus dem Fond nehmen.

200 ml Schlagsahne zum Fond gießen, 60 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und unter Rühren aufkochen.

Mit 1 EL Zitronensaft abschmecken, das Fleisch wieder in die Soße geben und darin ziehen lassen.

6❖ Kräutermöhren zubereiten:

100 ml frisch gepressten Orangensaft mit 1 TL Zucker in einer Pfanne aufkochen.

1 EL kalte Butter kräftig unterschlagen, bis eine glänzende Glasur entsteht.

Die Möhren zugeben und kurz darin erwärmen.

Je 1 EL fein geschnittenen Kerbel, Schnittlauch und Petersilie untermischen und die Möhren gut durchschwenken.

7🔪 Nudeln kochen & Servieren:

200 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanleitung garen, abgießen und abtropfen lassen.

Das cremige Kalbsragout mit den glasierten Kräutermöhrrchen und den Nudeln auf Tellern anrichten und servieren.

🔪 Tipps & Varianten:

🔪 **Tipp:** Für besonders zartes Fleisch das Ragout nach der Schmorzeit noch 15 Minuten bei kleiner Hitze in der Soße ziehen lassen.