



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

Kalbsschnitzel mit knuspriger Funghi-Panade auf Gemüseragout

- 5 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO Helle Soße
- 30 g GEFRO Pesto Funghi
- 250 g Champignons
- 250 g Zuckerschoten
- 200 g Artischockenherzen, Konserve
- 1 Bund Salbei
- 1 Zwiebel
- 50 ml Weißwein
- 250 ml Milch
- 4 EL Mehl
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 8 Kalbsschnitzel, à 80 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kalbsschnitzel mit knuspriger Funghi-Panade auf Gemüseragout

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,8 g Fett	20,8 g Kohlenhydrate	50,6 g Eiweiß	18,2 g Ballaststoffe	526
kcal Brennwert				

Kalbsschnitzel mit knuspriger Funghi-Panade auf Gemüseragout

1 Gemüse vorbereiten:

250 g Champignons putzen und vierteln.
250 g Zuckerschoten in Rauten schneiden.
200 g Artischocken abtropfen lassen und halbieren.
1 Bund Salbei in feine Streifen schneiden.
1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Gemüseragout kochen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit den Champignons darin anbraten.
Mit 50 ml Weißwein ablöschen und 250 ml Milch zugießen.
30 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen.
Zuckerschoten und Artischocken zugeben und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.
Mit 1 EL GEFRO Pesto Funghi abschmecken.

3 Panade vorbereiten:

4 EL Mehl in einen tiefen Teller geben.
1 Ei in einem zweiten Teller verquirlen.
In einem dritten Teller 50 g Paniermehl mit 20 g GEFRO Pesto Funghi und 50 g frisch geriebenem Parmesan mischen.

4 Schnitzel panieren:

8 Kalbsschnitzel flach klopfen.
Zuerst im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.
Dann durchs verquirlte Ei ziehen.
Zum Schluss in der Funghi-Panade wälzen.

5 Schnitzel braten:

3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.
Die Schnitzel bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten.

6 Anrichten:

Das Gemüseragout auf Tellern verteilen, mit etwas Salbei bestreuen und die Schnitzel darauf anrichten.

🔸 **Tipp:** Damit die Panade besonders knusprig wird, die Schnitzel beim Braten nur einmal wenden und nicht zu heiß anbraten.