



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

Minutensteak vom Rind auf Kirschtomatensugo mit Basilikum

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 36 g GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Fleischwürze
- 600 g Rinderhüfte
- 1 Zwiebel
- 300 ml Wasser
- 800 g Kirschtomaten
- 0,5 Bund Basilikum, Blätter gezupft
- 1 Baguette

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Minutensteak vom Rind auf Kirschtomatensugo mit Basilikum

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett	48,7 g Kohlenhydrate	38,2 g Eiweiß	6,4 g Ballaststoffe	499
kcal Brennwert				

Minutensteak vom Rind auf Kirschtomatensugo mit Basilikum

1. Steaks vorbereiten:

600 g Rinderhüfte in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden und leicht flach klopfen.

2. Tomatensugo zubereiten:

1 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen glasig andünsten.

Mit 300 ml Wasser ablöschen und 36 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren.

Die Kirschtomaten halbieren und in die Soße geben.

Die Basilikumblätter (von ½ Bund) halbieren und untermischen.

3. Steaks anbraten:

In einer großen Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen.

Die Steaks von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

4. Anrichten & Servieren:

Den Tomatensugo auf Tellern verteilen und die Minutensteaks darauf anrichten.

Mit Baguette servieren.

Tipp: Lassen Sie sich die Steaks vom Metzger dünn vorschneiden. Anstelle von Rindfleisch schmeckt auch Kalbfleisch hervorragend – besonders Rücken, Hüfte oder Filet eignen sich bestens dafür.