



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

Pfeffersteak mit Pilzen vom Grill und Sauce Hollandaise

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 45 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 TL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 TL frischer Thymian, gehackt
- 8 Riesenchampignons
- 4 Rinderfiletsteaks á 180 g
- 130 g stückige Butter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pfeffersteak mit Pilzen vom Grill und Sauce Hollandaise

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett	0,5 g Kohlenhydrate	39,6 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	239 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Pfeffersteak mit Pilzen vom Grill und Sauce Hollandaise

1. Pilze vorbereiten:

4 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** mit je 1 TL gehacktem Rosmarin und Thymian verrühren. 8 Riesenchampignons damit bestreichen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Die Pilze etwa 10 – 12 Minuten bei mittlerer Hitze grillen, nach der Hälfte der Zeit wenden und mehrmals mit dem Öl bestreichen. Anschließend warm halten.

2. Steaks grillen:

4 Rinderfiletsteaks á 180 g mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und etwa 8 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Zeit wenden und mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** bestreuen.

3. Sauce Hollandaise zubereiten:

45 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** in 270 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen.

130 g stückige Butter zugeben und weiterrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist.

4. Anrichten & Servieren:

Die Pfeffersteaks mit den gegrillten Pilzen anrichten und mit der feinen Sauce Hollandaise servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Pilze lassen sich auch wunderbar auf einem Grillspieß zubereiten – so lassen sie sich einfacher wenden.

Variante: Wer es pikanter mag, gibt eine Prise GEFRO Paprika-Chili zur Hollandaise – das sorgt für eine feine Schärfe.