



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 süß-sauren Frühlingszwiebeln

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL Weißweinessig
- 1,5 EL brauner Zucker
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 300 ml Wasser
- 1 TL grobkörniger Senf
- 4 Rinderfiletmedaillons, à 150 g
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter
www.gefro.de

Pfeffersteak mit süß-sauren Frühlingszwiebeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,1 g Fett	8,3 g Kohlenhydrate	32,2 g Eiweiß	2,1 g Ballaststoffe	352
kcal Brennwert				

Pfeffersteak mit süß-sauren Frühlingszwiebeln

1 Süß-saure Marinade zubereiten:

1,5 EL braunen Zucker mit 3 EL Weißweinessig und 4 EL Wasser in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Beiseitestellen.

2 Frühlingszwiebeln vorbereiten:

2 Bund Frühlingszwiebeln putzen und das Grün zur Hälfte abschneiden. Beiseitelegen, bis sie angebraten werden.

3 Soße kochen:

In einem Topf 300 ml Wasser aufkochen und 25 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren. Kurz aufkochen, dann 1 TL grobkörnigen Senf unterrühren und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

4 Steaks braten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.
4 Rinderfiletmedaillons von beiden Seiten mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und im heißen Öl je Seite ca. 3–4 Minuten braten (je nach gewünschtem Gargrad).
Die Steaks aus der Pfanne nehmen, locker in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

5 Frühlingszwiebeln karamellisieren:

In einer separaten Pfanne 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen und die Frühlingszwiebeln kräftig anbraten.
Mit der vorbereiteten Essig-Zucker-Mischung ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.
Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

6 Anrichten & servieren:

Die Steaks aus der Folie nehmen, nach Belieben leicht salzen und mit der Senfsoße sowie den süß-sauren Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten.

Tipps & Varianten:

Tipps: Die Steaks gelingen besonders zart, wenn sie vor dem Braten etwa 30 Minuten Zimmertemperatur annehmen dürfen.

Variante: Statt Rinderfilet können auch Rumpsteaks oder Schweinefilet verwendet werden – die Garzeit eventuell etwas anpassen.

Nicht vergessen: Ein kräftiger Rotwein oder ein würziger Rosé passt perfekt zu diesem

aromatischen Gericht.