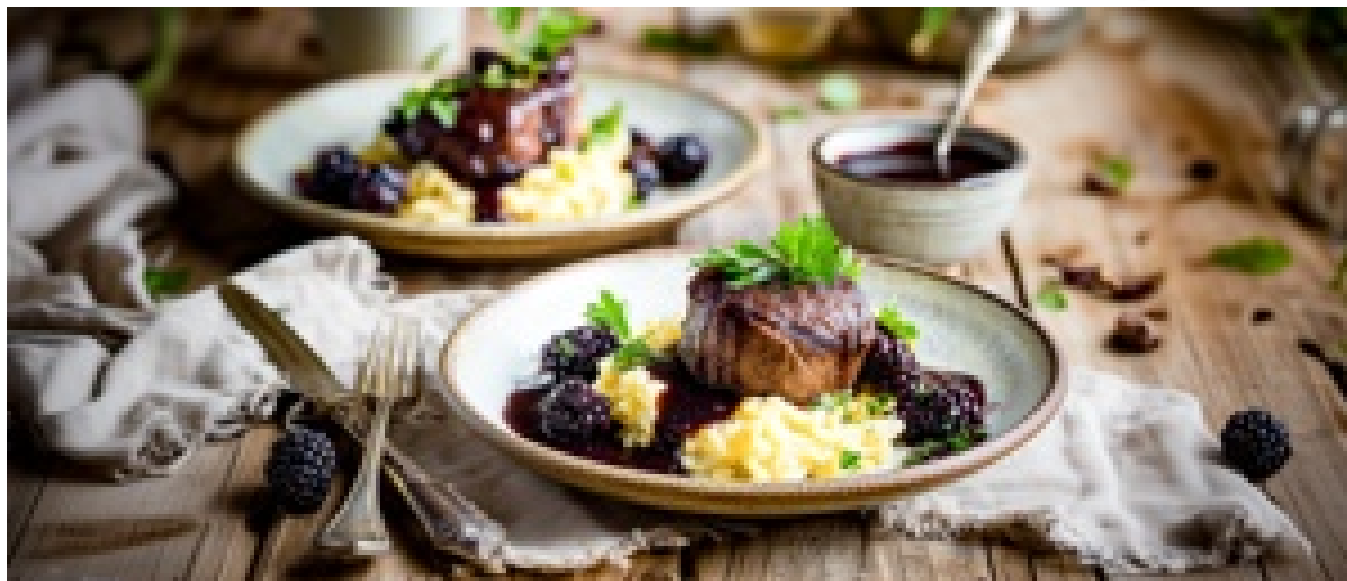




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße

- 100 ml GEFRO Suppe
- 30 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 g Spätzle
- 700 g Rehrückenfilet, küchenfertig
- 0,5 EL braunen Zucker
- 1 EL Aceto Balsamico
- 100 ml Rotwein
- 250 ml Wasser
- 30 g Zartbitter-Schokolade
- 80 g Brombeeren, tiefgekühlt
- 2 kleine Kohlrabi, à ca. 200 g
- 80 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Butter
- Aceto Balsamico di Modena IGP

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,4 g Fett	47,7 g Kohlenhydrate	47,2 g Eiweiß	8,6 g Ballaststoffe	565
kcal Brennwert				

Rehrückenfilet auf Rahmkohlrabi mit Balsamico-Brombeersoße

1 Soße zubereiten:

Aus dem Rehrückenfilet 8 gleichgroße Medaillons schneiden.
In einer Pfanne ½ EL braunen Zucker karamellisieren lassen, mit 1 EL **GEFRO Aceto Balsamico** und 100 ml Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen.
250 ml Wasser zugeben und erhitzen. 30 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen.
30 g Zartbitterschokolade klein hacken und in der Soße schmelzen.
Pfanne vom Herd nehmen, 80 g tiefgekühlte Brombeeren einrühren und beiseitestellen.

2 Rahmkohlrabi kochen:

2 kleine Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
Die Kohlrabiwürfel in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** und 80 ml Sahne in einem Topf erhitzen und so lange köcheln lassen, bis etwa zwei Drittel der Flüssigkeit eingekocht sind.

3 Spätzle garen:

200 g Spätzle in reichlich Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

4 Fleisch braten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Rehmedaillons darin von jeder Seite 2 – 3 Minuten braten.
Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie 3 Minuten ruhen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Kohlrabiwürfel in der reduzierten Sahne erwärmen und 2 EL fein gehackte, glatte Petersilie unterrühren.
Die Brombeersoße nochmals kurz aufkochen und 1 EL Butter unterrühren.
Rahmkohlrabi auf Tellern anrichten, Rehmedaillons daraufsetzen und mit der Brombeersoße beträufeln.
Dazu die Spätzle servieren.

Tipps:

■ Variiere das Gericht mit **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** statt Spätzle – das passt

hervorragend zur fruchtigen Brombeersoße.