



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

Rindergeschnetzeltes mit Austernpilzen und Perlzwiebeln

- GEFRO Ballaststoff Nudeln
- 50 g GEFRO Soße zu Braten
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 650 g mageres Rindfleisch (Filet, Rücken oder Hüfte)
- 100 g Austernpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 große Gewürzgurke
- 100 g eingelegte Perlzwiebeln, abgetropft
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Saure Sahne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rindergeschnetzeltes mit Austernpilzen und Perlzwiebeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,7 g Fett	11,7 g Kohlenhydrate	39,8 g Eiweiß	3,4 g Ballaststoffe	392
kcal Brennwert				

Rindergeschnetzeltes mit Austernpilzen und Perlzwiebeln

1. Zutaten vorbereiten:

650 g mageres Rindfleisch (Filet, Rücken oder Hüfte) quer zur Faser in lange, schmale Streifen schneiden.
100 g Austernpilze vom harten Stiel befreien und vierteln.
2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.
2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.
1 große Gewürzgurke fein würfeln.

2. Fleisch anbraten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen.
Das Rindfleisch darin scharf anbraten, dann herausnehmen und mit etwas **GEFRO Fleischwürze** würzen.

3. Gemüse anbraten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erneut in der Pfanne erhitzen.
Knoblauch, Paprika, Gurkenwürfel, Perlzwiebeln und Austernpilze 2–3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
Das Gemüse aus der Pfanne nehmen.

4. Soße zubereiten:

Den Bratensatz mit 500 ml Wasser ablöschen.
50 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen.
1 TL Zitronensaft und 100 g Saure Sahne zugeben und gut verrühren.

5. Fertigstellen & Servieren:

Das Fleisch und das Gemüse wieder in die Pfanne geben und kurz aufköcheln lassen, bis alles schön heiß ist.
Das aromatische Rindergeschnetzelte sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Als sättigende Beilage passen besonders gut **GEFRO Ballaststoff Nudeln** – sie nehmen die cremige Soße wunderbar auf.

Variante: Wer es etwas kräftiger mag, kann das Gericht mit einem Schuss Rotwein verfeinern oder mit **GEFRO Würzmischung Paprika Chili** leicht pikant abschmecken.

Nicht vergessen: Das Rindfleisch sollte nur kurz angebraten werden – so bleibt es schön zart

und saftig.