



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 Zitronengras und Ingwer

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 50 g GEFRO Helle Soße
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 rote Paprika
- 100 g Shiitake-Pilze
- 1 Stange Zitronengras
- 50 g Ingwer, frisch
- 200 g Basmatireis
- 600 g Rinderhüfte, geschnetzelt
- 200 ml Milch, 1,5% Fett
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Limette, Saft
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rindergeschnetzeltes mit Zitronengras und Ingwer

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,3 g Fett	55 g Kohlenhydrate	39,2 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	469 kcal
Brennwert				

Rindergeschnetzeltes mit Zitronengras und Ingwer

1 Gemüse & Reis vorbereiten:

1 Gemüsezwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
2 rote Paprika vierteln, von Strunk und Kernen befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
100 g Shiitake-Pilze halbieren.
1 Stange Zitronengras in feine Ringe schneiden.
Ein Stück frischen Ingwer schälen und sehr fein hacken.
200 g Basmatireis in reichlich Salzwasser bissfest garen und warm halten.

2 Fleisch & Gemüse anbraten:

Etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen.
600 g Rindergeschnetzeltes portionsweise kräftig anbraten, damit es schön Farbe bekommt, und mit etwas **GEFRO Suppe** würzen.
Die Shiitake-Pilze ebenfalls anbraten.
Dann Zwiebelstreifen, Paprikastreifen, Zitronengras und den fein gehackten Ingwer zugeben, kurz andünsten und leicht salzen.

3 Soße zubereiten:

200 ml Milch (1,5 % Fett) und 200 ml Kokosmilch in einem Topf erwärmen.
50 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und unter Rühren aufkochen.
Mit dem Saft einer Limette abschmecken.

4 Fleisch & Gemüse vollenden:

Das angebratene Fleisch und das Gemüse in die heiße Soße geben, kurz aufkochen und vom Herd nehmen.
Abgedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

5 Anrichten & Servieren:

Das aromatische Rindergeschnetzelte auf Tellern anrichten und mit dem duftenden Basmatireis servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer es etwas schärfer mag, kann das Gericht mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** oder frischen Chilistreifen verfeinern.

Variante: Statt Rindfleisch lässt sich auch Hähnchen- oder Putenfleisch verwenden – beide

harmonieren wunderbar mit Kokosmilch und Zitronengras.

▮ **Nicht vergessen:** Zitronengras vor dem Servieren entfernen oder fein genug schneiden – so entfaltet es sein volles Aroma, ohne beim Essen zu stören.