



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

Rindfleisch mit Kichererbsen in Sesamsoße

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 200 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 50 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 800 g mageres Rindfleisch, aus der Hüfte
- 300 g Kichererbsen, aus der Dose
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Fleischtomaten
- 1 EL Sesamsaat
- 1 abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 Zweige Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rindfleisch mit Kichererbsen in Sesamsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 80 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,7 g Fett	30,4 g Kohlenhydrate	50 g Eiweiß	12,8 g Ballaststoffe	577
kcal Brennwert				

Rindfleisch mit Kichererbsen in Sesamsoße

1. Fleisch & Gemüse vorbereiten:

Rindfleisch in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden.
300 g Kichererbsen auf ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und grob würfeln.
3 Fleischtomaten ebenfalls grob würfeln.

2. Fleisch anbraten & würzen:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen.
Das Rindfleisch darin kräftig anbraten.
Hitze reduzieren, Paprikawürfel, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig andünsten. Mit 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** würzen.
Die Tomaten und 200 ml klare Brühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** zugeben und alles bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Sesamsoße zubereiten:

1 EL Sesamsaat in einem Topf ohne Fett goldbraun anrösten.
Mit 500 ml kaltem Wasser ablöschen.
50 g **GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.
Die Sesamsoße zum Fleisch geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen.

4. Kichererbsen & Zitrone zugeben:

Kichererbsen und die abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone einrühren.
Alles nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

5. Minze & Anrichten:

Die Minzblätter abzupfen, einige zum Garnieren zurückhalten, den Rest fein schneiden und unter das Gericht mischen.
In Schalen oder auf Tellern anrichten und mit Minze garnieren.

Tipps & Varianten:

Tipp: Besonders harmonisch wird das Gericht, wenn du die Zitronenschale erst ganz zum Schluss ergänzt – so bleibt das Aroma frisch und intensiv.

▣ **Variante:** Für eine schärfere Note etwas frische Chili oder die **GEFRO BIO Würzmischung Paprika-Chili** ergänzen – passt hervorragend zur Sesamsoße.