



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

Rindfleischstreifen auf Thymiangraupen mit Pfifferlingen

- 100 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Soße zu Braten
- 300 g Perlgraupen, über Nacht eingeweicht
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt
- 1 TL Thymianblättchen, frisch gezupft
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 800 g Rinderhüfte, in dünne Streifen geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rindfleischstreifen auf Thymiangraupen mit Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,4 g Fett	56,6 g Kohlenhydrate	51,5 g Eiweiß	12,7 g Ballaststoffe	684 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Rindfleischstreifen auf Thymiangraupen mit Pfifferlingen

1. Graupen vorbereiten:

300 g über Nacht eingeweichte Perlgraupen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und in einem Topf mit ½ Liter Wasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

2. Gemüse schneiden:

1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Den Knoblauch fein hacken, die Schalotte fein würfeln. 1 Karotte schälen und 2 Stangen Staudensellerie putzen, beides in kleine Würfel schneiden.

3. Pfifferlinge anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und 400 g küchenfertig geputzte Pfifferlinge darin anbraten. Schalotte und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. 1 TL frisch gezupfte Thymianblättchen, Sellerie- und Karottenwürfel zugeben und mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. Etwa 6 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Anschließend die gegarten Graupen untermischen und mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Soße zubereiten:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen.

5. Rindfleisch braten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. 400 g Rinderstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 4 Minuten kräftig anbraten.

6. Anrichten & Servieren:

Das Graupengemüse auf Tellern anrichten, die gebratenen Rinderstreifen darauf verteilen und mit der Soße servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Thymiangraupen lassen sich wunderbar vorbereiten – kurz vor dem Servieren einfach in der Pfanne mit etwas Brühe erhitzen.

Variante 1: Statt Pfifferlingen schmecken auch Steinpilze oder Champignons hervorragend zu den würzigen Rindfleischstreifen.

Variante 2: Wer es herzhafter mag, kann etwas Speck mit den Pfifferlingen anbraten – das verleiht dem Gericht eine kräftige Note.

¶ **Variante 3:** Ein Klecks Crème fraîche auf den Graupen rundet den Geschmack besonders fein ab.