



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

Spargel-Pfifferling-Ragout mit Kalbssteak

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 ml GEFRO Suppe
- 20 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 1 kg weißer Spargel
- 2 Liter Wasser
- Salz
- 1 TL Zucker
- 150 g Pfifferlinge
- 1 Schalotte
- 100 ml Sahne
- 4 Kalbsrückensteaks, à 200 g
- 2 Thymianzweige
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel-Pfifferling-Ragout mit Kalbssteak

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,5 g Fett	12,1 g Kohlenhydrate	47,2 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	441
kcal Brennwert				

Spargel-Pfifferling-Ragout mit Kalbssteak

1▯ Spargel vorbereiten:

1 kg weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
2 Liter Wasser in einem Topf aufkochen, etwas Salz und 1 TL Zucker zugeben und den Spargel darin ca. 12 Min. bei mittlerer Temperatur garen.

2▯ Pfifferlinge anbraten:

150 g Pfifferlinge putzen und bei Bedarf halbieren.
1 Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.
1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten glasig andünsten und die Pfifferlinge zugeben.
Kurz anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.

3▯ Ragout zubereiten:

Mit 250 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen, 100 ml Sahne zugeben und erwärmen.
20 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

4▯ Kalbssteaks braten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und 4 Kalbssteaks von beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe nehmen.
2 Thymianzweige zugeben und die Pfanne für 6 Min. in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen stellen.
Das Fleisch herausnehmen und 3 Min. ruhen lassen.

5▯ Anrichten & Servieren:

Das Spargelragout auf Tellern anrichten, die Steaks mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken und darauf setzen.
Mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und nach Belieben mit einer Beilage nach Wahl servieren.

▯ Tipps & Varianten:

▯ **Tipp:** Als Beilage passen **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** oder kleine angebratene Kartoffeln perfekt zum Gericht.

▯ **Variante:** Wer kein Kalbssteak zur Hand hat, kann auch Schweinefilet oder Hähnchenbrust verwenden – die Garzeit im Ofen entsprechend anpassen.

▯ **Nicht vergessen:** Das Spargelragout kann auch solo als vegetarische Hauptspeise serviert

werden – einfach die Steaks weglassen und stattdessen Ofenkartoffel dazu servieren.