



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Vollkorn-Penne mit Kalbfleisch, Brokkoli und Kirschtomaten

- 2 EL GEFRO Tomatensoße
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 200 g mageres Kalbsfleisch
- 500 g Vollkorn-Penne
- 400 g Brokkoli, geputzt, in Röschen
- Salz
- 20 Kirschtomaten, halbiert
- 10 Basilikumblätter
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 60 g Parmesan, frisch geriebenen
- GEFRO Helle Soße

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Vollkorn-Penne mit Kalbfleisch, Brokkoli und Kirschtomaten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

23,4 g Fett      82,6 g Kohlenhydrate      29,8 g Eiweiß      14,7 g Ballaststoffe      599 kcal Brennwert

### Vollkorn-Penne mit Kalbfleisch, Brokkoli und Kirschtomaten

#### 1⃗ Fleisch und Pasta vorbereiten:

200 g mageres Kalbfleisch in dünne Streifen schneiden und kühl stellen.  
500 g Vollkorn-Penne und 400 g Brokkoliröschen jeweils in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Penne anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Brokkoli ebenfalls auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

#### 2⃗ Kalbfleisch anbraten:

In einer großen Pfanne 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen.  
Die Kalbfleischstreifen rundherum anbraten, mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken und herausnehmen.

#### 3⃗ Soße zubereiten:

Den Bratensatz mit 500 ml Wasser ablöschen, aufkochen und 2 EL **GEFRO Tomatensoße** einrühren.  
Den Brokkoli zugeben und darin kurz erwärmen.

#### 4⃗ Pasta vollenden:

Penne, Kalbfleisch, 20 halbierte Kirschtomaten und 10 Basilikumblätter in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken und mit Pfeffer abschmecken.

#### 5⃗ Anrichten & Servieren:

Die Pasta auf Tellern anrichten und mit 60 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

#### ☞ Tipps & Varianten:

☞ **Tipp:** Ein Spritzer Zitronensaft über dem fertigen Gericht hebt die Frische und unterstreicht den Geschmack des Kalbfleischs.

☞ **Variante:** Statt Kalbfleisch kann auch Hähnchen- oder Putenbrust verwendet werden – sie passen ebenso gut zu Brokkoli und Kirschtomaten.

☞ **Nicht vergessen:** Wer es cremiger mag, kann etwas **GEFRO Helle Soße** unterrühren – das ergibt eine feine, sämige Note.