



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

Rote-Beete-Salat mit karamellisierten Birnen

- 4 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 500 g kleine, gekochte Rote Beete
- 2 reife Birnen
- 60 g Walnusskerne
- 80 g Feldsalat, küchenfertig geputzt und gewaschen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Puderzucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote-Beete-Salat mit karamellisierten Birnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,7 g Fett	22,6 g Kohlenhydrate	4,9 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	330 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Rote-Beete-Salat mit karamellisierten Birnen: 500 g Rote Beete in gleich dicke Spalten schneiden.

Aus 4 EL klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe**, 4 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 2 EL Weißweinessig ein Dressing rühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

60 g Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. 2 Birnen vom Stiel befreien und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Birnenhälften jeweils in drei Spalten schneiden. Die Birnenhälften in eine große Pfanne geben und mit 1 EL Puderzucker bestäuben. Bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden karamellisieren.

Die Rote Beete und den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die karamellisierten Birnenspalten auf den Salat setzen und mit den Walnusskernen bestreuen.