



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

Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen

- GEFRO Salatwürze
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 g Camembert, rund
- 1 Ei
- 3 EL Haselnüsse, gemahlen
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Mehl
- 3 Birnen, mittelgroß
- 1 EL Preiselbeeren
- 1 EL Weissweinessig, 3 EL Wasser
- 1 Bund Rucola, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,7 g Fett	29,5 g Kohlenhydrate	19,2 g Eiweiß	5,1 g Ballaststoffe	462 kcal
Brennwert				

Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen 250 g runden Camembert in 8 gleichgroße Ecken schneiden. 1 Ei verquirlen. 3 EL gemahlene Haselnüsse mit 2 EL Semmelbröseln vermischen. Camembertecken in 1 EL Mehl wälzen, durch die Eimasse ziehen und mit den Haselnussbröseln panieren.

3 mittelgroße Birnen vierteln und entkernen. In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Birnen darin anbraten. Die Birnen aus der Pfanne nehmen, einen weiteren EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** zugeben und erhitzen. Die Camembertecken in dem Öl knusprig goldgelb ausbacken.

Für den geputzten Rucola (1 Bund) aus 1 EL Preiselbeeren, 1 EL Weissweinessig, 3 EL Wasser und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** eine Vinaigrette rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

Den Rucolasalat auf Tellern verteilen und mit der Preiselbeervinaigrette marinieren. Die gebratenen Birnen und die gebackenen Camembertecken darauf anrichten und servieren.