



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

Herbstsalat mit gebackenen Haselnuss-Camembertecken

- 8 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 1 TL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 2 kleine Camembert, à 150 g
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 2 EL Paniermehl
- 3 EL Haselnüsse, fein gemahlen
- 200 g Rosenkohl
- 300 g gemischte Blattsalate, z. B. Eichblatt, Feldsalat, Radicchio
- 0,5 Granatapfel
- 2 Scheiben Bauernbrot
- 4 EL Obstessig
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Herbstsalat mit gebackenen Haselnuss-Camembertecken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

50,1 g Fett	30,2 g Kohlenhydrate	25,5 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	682 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Herbstsalat mit gebackenen Haselnuss-Camembertecken: 2 kleine Camembert in 12 gleich große Ecken schneiden und 1 Ei in einer Schüssel kräftig verquirlen. Anschließend 1 EL Mehl auf einen Teller streuen. 2 EL Paniermehl mit 3 EL fein gemahlene Haselnüsse auf einem Teller vermischen. Die Camembertecken zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in dem Semmelbrösel-Haselnussgemisch wenden.

200 g Rosenkohl putzen, vierteln und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

300 g gemischte Blattsalate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Kerne aus 1/2 Granatapfel lösen. 2 Scheiben Bauernbrot in Würfel schneiden.

Aus 4 EL Obstessig, 1 TL GEFRO Honig Wald & Blüte und 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl ein Dressing rühren. Mit GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter abschmecken.

4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Camembertecken darin von jeder Seite goldbraun ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Parallel in einer zweiten Pfanne 1 EL Butter schmelzen und die Brotwürfel darin knusprig anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Blattsalate und den Rosenkohl mit dem Dressing marinieren und mit den Camembertecken auf Tellern anrichten.

Mit den Granatapfelkernen bestreuen und servieren.