



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

Karotten-Spinatsalat mit Roastbeef und Frühlingskräutercreme

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Salatwürze
- 500 g Rinderhüfte, bratfertig
- 1 Bund kleine, junge Karotten
- 0,5 TL Zucker
- 3 EL Aceto Balsamico
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Joghurt, mild
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 4 EL Frühlingskräuter (z.B. Kerbel, Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie), fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 150 g junger Blattspinat, gewaschen und getupft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Karotten-Spinatsalat mit Roastbeef und Frühlingskräutercreme

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,9 g Fett	12,3 g Kohlenhydrate	29,3 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	359 kcal
Brennwert				

Karotten-Spinatsalat mit Roastbeef und Frühlingskräutercreme: 500 g bratfertige Rinderhüfte in 4 cm dicke Stücke schneiden und mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** bestreichen. Das Fleisch in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils 3 Min. grillen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Bundkarotten schälen, das Grüne entfernen und die Karotten der Länge nach halbieren. In einer Pfanne etwas **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen und die Karotten darin kräftig anbraten. Mit 1/2 TL Zucker bestreuen und mit 3 EL Aceto Balsamico ablöschen, leicht karamellisieren lassen.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 150 g milden Joghurt mit 1 EL Sahnemeerrettich und 4 EL feinen Frühlingskräutern verrühren. Mit 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft und etwas **GEFRO Salatwürze** abschmecken. Das Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

150 g jungen Blattspinat mit den Karotten und den Zwiebelstreifen auf Tellern anrichten. Das Fleisch darauf verteilen und mit der Kräutercreme beträufeln.

TIPP: Klassisches Roastbeef wird immer «blutig» gebraten. Wer das Fleisch lieber medium mag, grillt es von jeder Seite 2 Minuten länger.