



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

### Linsen-Spinatsalat mit Lammkoteletts

- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Fleischwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 50 g rote Linsen
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 12 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Wasser
- 2 EL Weißweinessig
- 12 Lammkoteletts
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin, halbiert
- 300 g Spinatsalat, geputzt

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

## Linsen-Spinatsalat mit Lammkoteletts

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

36,4 g Fett	12,2 g Kohlenhydrate	34,7 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe	523 kcal
-------------	----------------------	---------------	-------------------	----------

Brennwert

**Linsen-Spinatsalat mit Lammkoteletts** Den Backofen auf 180°C vorheizen. 50 g rote Linsen in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. 1 rote Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und die Paprikaviertel in kleine Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. 12 Frühlingszwiebeln putzen und das obere dunkle Grün abschneiden.

Aus 3 EL Wasser, 2 EL Weißweinessig und 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

12 Lammkoteletts nach und nach in einer Pfanne im heißen **GEFRO Omega-3-Speiseöl** (3 EL) kurz von beiden Seiten anbraten. Die Lammkoteletts mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und auf einem Backblech verteilen. 2 Knoblauchzehen halbieren und mit dem Rosmarin und den Frühlingszwiebeln auf dem Blech verteilen. Die Koteletts für etwa 5 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Linsen in eine Schüssel geben und mit den Paprikawürfeln, den Zwiebelwürfeln sowie 300 g geputztem Spinatsalat vermengen und mit dem Dressing marinieren.

Den Linsen-Spinatsalat auf Tellern anrichten und jeweils 3 Lammkoteletts und 3 Frühlingszwiebeln darauf setzen. Sofort servieren.