



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

### Paprika-Spinatsalat mit Lammmedaillons

- 60 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 24 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 30 g Pinienkerne
- 8 Lammmedaillons, à 60 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Basilikum
- 100 g junger Spinat

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

## Paprika-Spinatsalat mit Lammmedaillons

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

29,6 g Fett	13,3 g Kohlenhydrate	37,8 g Eiweiß	7,4 g Ballaststoffe	477
kcal Brennwert				

**Paprika-Spinatsalat mit Lammmedaillons:** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten halbieren und vom Strunk und den Kernen befreien. Die Paprikahälften auf einem Backblech verteilen und für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis sie eine dunkle Haut bekommen und Blasen werfen.

Die Schoten aus dem Ofen nehmen, mit einem Küchentuch abdecken und etwas abkühlen lassen.

Die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren.

In der Zwischenzeit 24 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 120 ml Wasser und dem 60 ml **GEFRO Nativen Olivenöl Extra** verrühren.

Die abgekühlten Paprikahälften schälen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. 8 Lammmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen **GEFRO Brat- & Frittieröl** von jeder Seite anbraten. Für 4 Minuten in den Ofen geben.

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. 100 g Spinatsalat und die Paprikastreifen mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die Lammmedaillons darauf verteilen und mit den Pinienkernen und den Basilikumblättern bestreuen.