



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

Rindermedaillons und gebratene Gorgonzola-Birne auf Rucolasalat

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 reife Birnen
- 2 EL Balsamico-Essig
- 8 Rindermedaillons, à 80 g
- 150 g Rucolasalat, gewaschen und geputzt
- 2 EL geröstete Pinienkerne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Gorgonzola

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rindermedaillons und gebratene Gorgonzola-Birne auf Rucolasalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,6 g Fett	19,7 g Kohlenhydrate	42,2 g Eiweiß	4 g Ballaststoffe	598 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	-------------------	--------------------

Rindermedaillons und gebratene Gorgonzola-Birne auf Rucolasalat: 2 reife Birnen halbieren und das Kerngehäuse ausschneiden. Aus 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 2 EL Balsamico-Essig und 3 EL klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ein Dressing rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

2 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Rindermedaillons darin von jeder Seite etwa 3 Min. anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einschlagen und etwas ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in der Pfanne erhitzen und die Birnen darin anbraten. 2 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** in die Pfanne geben und die Birnen damit glasieren. 150 g Rucolasalat mit dem Dressing marinieren.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit 2 EL gerösteten Pinienkernen bestreuen. Die Rindermedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Birnen auf den Salat setzen. 100 g Gorgonzola etwas zerbrechen und die Birnenhälften damit füllen.

Sofort servieren.