



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

Rote-Beete-Carpaccio mit Feldsalat

- 3 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 mittelgroße Rote Beeten, gekocht
- 2 EL eingelegte Preiselbeeren
- 2 EL Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 150 g Feldsalat, gewaschen und geputzt
- 200 g Champignons
- 2 EL Kürbiskerne, geröstet
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote-Beete-Carpaccio mit Feldsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,6 g Fett	9,4 g Kohlenhydrate	5 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	225 kcal
Brennwert				

Rote Beete-Carpaccio mit Feldsalat: 4 mittelgroße, gekochte Rote Beeten in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf großen Tellern verteilen.

2 EL eingelegte Preiselbeeren, 2 EL Rotweinessig, 3 EL klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** und 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in eine große Schüssel geben, kräftig verrühren und mit Salz sowie etwas Pfeffer abschmecken. Das Carpaccio mit der Hälfte des Preiselbeer-Dressings marinieren.

150 g Feldsalat in einer Schüssel mit dem übrigen Dressing vermengen und auf den Tellern verteilen.

200 g Champignons, je nach Größe, halbieren oder vierteln. 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen, die Champignons hineingeben und anbraten. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und über dem Carpaccio verteilen. Mit 2 EL gerösteten Kürbiskernen und 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Je nach Belieben mit frischem Baguette servieren.