



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

### Überbackenes Kalbsschnitzel mit Gorgonzola und buntem Blattsalat

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- 1 EL GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 8 Kalbsschnitzel, à ca. 100 g
- 4 Scheiben Kochschinken
- 120 g Gorgonzola
- 2 Strauchtomaten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 250 g bunt gemischte Blattsalate, küchenfertig geputzt

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

## Überbackenes Kalbsschnitzel mit Gorgonzola und buntem Blattsalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

35 g Fett	5,8 g Kohlenhydrate	51,9 g Eiweiß	3,2 g Ballaststoffe	551 kcal Brennwert
-----------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Überbackenes Kalbsschnitzel mit Gorgonzola und buntem Blattsalat:** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 8 Kalbsschnitzel etwas flach klopfen. 4 Schinkenscheiben halbieren.

120 g Gorgonzola in 8 gleich große Stücke teilen. 2 Strauchtomaten vom Strunk befreien und in jeweils 4 gleich dicke Scheiben schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite 1 Minute kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Schnitzel mit einer Scheibe Schinken, zwei Tomatenscheiben und mittig mit einem Gorgonzolastück belegen.

Die belegten Schnitzel auf ein Backblech legen und für etwa 5 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken.

In der Zwischenzeit 25 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** in 250 ml warmes Wasser einrühren, aufkochen und 1 Minute leicht köcheln lassen.

1 EL **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 4 EL Wasser verrühren. 250 g bunt gemischte Blattsalate in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Die Kalbsschnitzel aus dem Ofen nehmen und mit der Soße auf Tellern anrichten. Mit dem Blattsalat servieren.