



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen

- GEFRO Salatwürze
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 g Camembert, rund
- 3 Birnen, mittelgroß
- 1 Bund Rucola, geputzt
- 3 EL Haselnüsse, gemahlen
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 1 EL Preiselbeeren
- 1 EL Weissweinessig, 3 EL Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,7 g Fett 29,5 g Kohlenhydrate 19,2 g Eiweiß 5,1 g Ballaststoffe
462 kcal Brennwert

1 Camembertecken panieren:

250 g Camembert in 8 gleichgroße Ecken schneiden. 1 Ei verquirlen. 3 EL gemahlene Haselnüsse mit 2 EL Semmelbröseln mischen. Die Camembertecken zuerst in 1 EL Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und in der Haselnussmischung panieren.

2 Birnen anbraten:

3 mittelgroße Birnen vierteln und entkernen. In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Birnen darin anbraten. Die Birnen aus der Pfanne nehmen, einen weiteren EL GEFRO Omega-3-Speiseöl hinzufügen und erhitzen. Die panierten Camembertecken darin goldbraun und knusprig ausbacken.

3 Vinaigrette zubereiten:

1 EL Preiselbeeren, 1 EL Weißweinessig, 3 EL Wasser und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl verrühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

4 Anrichten & servieren:

1 Bund Rucola putzen und auf Tellern verteilen. Mit der Preiselbeervinaigrette marinieren. Die gebratenen Birnen und die goldbraunen Camembertecken darauf anrichten und servieren. Tipp: Die Camembertecken schmecken auch hervorragend mit einem Klecks Preiselbeeren als Dip. Wer mag, kann etwas frisch gemahlene Pfeffer über die Birnen geben - das rundet den Geschmack perfekt ab.