



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

Carpaccio im Pestomantel mit gegrilltem Zucchinisalat

- GEFRO Pesto Verde
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 400 g Rinderfilet, aus dem Mittelstück
- 4 kleine Zucchini
- 4 EL Balsamico-Essig, Bianco
- 1 EL Knoblauchzehe

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Carpaccio im Pestomantel mit gegrilltem Zucchinisalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett 7,1 g Kohlenhydrate 26,7 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe
377 kcal Brennwert

1 Pesto anrühren:

GEFRO Pesto Verde mit 2 EL Wasser und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl verrühren. Eine geschälte Knoblauchzehe dazupressen und alles gut mischen. 1 EL des Pestos für das Dressing beiseitestellen.

2 Fleisch marinieren:

400 g Rinderfilet rundum dick mit dem restlichen Pesto einreiben. Fest in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 24 Std. im Kühlschrank marinieren, damit das Filet den Geschmack optimal aufnimmt.

3 Fleisch anfrieren & vorbereiten:

Das marinierte Filet 3-4 Std. ins Gefrierfach legen. So lässt es sich später sehr dünn aufschneiden.

4 Zucchini grillen:

Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Elektrogrill oder im Backofengrill (oberste Schiene, 200 °C) kurz grillen, bis sie leicht gebräunt sind.

5 Dressing zubereiten:

Das zurückgestellte Pesto mit etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl und Balsamico-Essig Bianco verrühren. Die warmen Zucchinischeiben mit dem Dressing vermengen und durchziehen lassen.

6 Anrichten & Servieren:

Das angefrorene Rinderfilet mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und direkt auf Tellern auslegen. Den Zucchinisalat darauf verteilen, mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und mit etwas zusätzlichem Dressing beträufeln.

Tipp: Für abwechslungsreiche Geschmacksvarianten lässt sich das Gericht auch mit GEFRO Pesto Funghi oder GEFRO Pesto Rosso zubereiten.