



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

Herbstsalat mit gebackenen Haselnuss-Camembertecken

- GEFRO Paprika Chili Würzmischung
- 8 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 kleine Camembert, à 150 g
- 300 g gemischte Blattsalate, z. B. Eichblatt, Feldsalat, Radicchio
- 200 g Rosenkohl
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 2 EL Paniermehl
- 3 EL Haselnüsse, fein gemahlen
- 0,5 Granatapfel
- 2 Scheiben Bauernbrot
- 4 EL Obstessig
- 1 TL Honig
- 1 EL Butter
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Herbstsalat mit gebackenen Haselnuss-Camembertecken

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

50,1 g Fett 30,2 g Kohlenhydrate 25,5 g Eiweiß 6,7 g Ballaststoffe
682 kcal Brennwert

1 Camembertecken panieren:

2 kleine Camembert in jeweils 12 gleich große Ecken schneiden.

1 Ei in einer Schüssel verquirlen.

1 EL Mehl auf einem Teller verteilen.

Auf einem weiteren Teller 2 EL Paniermehl mit 3 EL fein gemahlene Haselnüsse mischen.

Die Camembertecken zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Haselnuss-Paniermehl panieren.

2 Rosenkohl vorbereiten:

200 g Rosenkohl putzen, vierteln und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Salat vorbereiten:

300 g gemischte Blattsalate waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Kerne aus 1/2 Granatapfel lösen.

2 Scheiben Bauernbrot in Würfel schneiden.

4 Dressing anrühren:

Aus 4 EL Obstessig, 1 TL Honig und 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl ein Dressing rühren.

Mit GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter abschmecken.

5 Camembertecken ausbacken:

In einer Pfanne 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Camembertecken von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Brotwürfel rösten:

Parallel in einer zweiten Pfanne 1 EL Butter schmelzen.

Die Brotwürfel darin knusprig anrösten und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

7 Anrichten & Servieren:

Blattsalate und Rosenkohl mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Die knusprigen Camembertecken darauflegen und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Noch knuspriger wird die Panade, wenn du sie mit einem Hauch GEFRO Paprika-Chili würzmischung aromatisierst - das gibt eine dezente, passende Schärfe.
Variante: Anstelle von Granatapfelkernen passen auch fein gewürfelte Birnen hervorragend zu den Haselnuss-Camembertecken und machen den Salat besonders herbstlich.