



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

Karotten-Spinatsalat mit Roastbeef und Frühlingskräutercreme

- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 3 EL GEFRO Aceto Balsamico
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Salatwürze
- 500 g Rinderhüfte, bratfertig
- 150 g junger Blattspinat, gewaschen und geputzt
- 150 g Joghurt, mild
- 1 Bund kleine, junge Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 4 EL Frühlingskräuter (z.B. Kerbel, Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie), fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 0,5 TL Zucker

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Karotten-Spinatsalat mit Roastbeef und Frühlingskräutercreme

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,9 g Fett 12,3 g Kohlenhydrate 29,3 g Eiweiß 7,7 g Ballaststoffe
359 kcal Brennwert

1 Fleisch grillen:

500 g bratfertige Rinderhüfte in 4 cm dicke Stücke schneiden und mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bestreichen. Das Fleisch in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten je 3 Min. grillen. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und ruhen lassen.

2 Karotten vorbereiten:

Bundkarotten schälen, das Grüne entfernen und der Länge nach halbieren. In einer Pfanne etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erwärmen und die Karotten kräftig anbraten. Mit ½ TL Zucker bestreuen, mit 3 EL GEFRO Aceto Balsamico ablöschen und leicht karamellisieren lassen.

3 Kräutercreme anrühren:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 150 g milden Joghurt mit 1 EL Sahnemeerrettich und 4 EL feinen Frühlingskräutern verrühren. Mit 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft und etwas GEFRO Salatwürze abschmecken.

4 Anrichten & Servieren:

Das Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. 150 g jungen Blattspinat mit den Karotten und Zwiebelstreifen auf Tellern anrichten. Das Fleisch darauf verteilen und mit der Kräutercreme beträufeln.

Tipps & Varianten: Tipp: Klassisches Roastbeef wird klassisch rosa (medium rare) gebraten. Wer es lieber medium mag, grillt es von jeder Seite 2 Minuten länger. Variante: Statt Joghurt kann auch saure Sahne oder Crème fraîche für die Kräutercreme verwendet werden - das ergibt eine besonders cremige Konsistenz. Tipp: Das Roastbeef schmeckt auch hervorragend kalt - ideal als sommerlicher Salat oder für ein leichtes Buffet.