



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

Linsen-Paprikasalat mit Rindfleischschnitzel

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 600 g Rinderfilet
- 300 g Spinatsalat, geputzt
- 100 g Berglinsen
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin, halbiert

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Linsen-Paprikasalat mit Rindfleischschnitzel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,5 g Fett 18,8 g Kohlenhydrate 40,7 g Eiweiß 7,8 g Ballaststoffe
576 kcal Brennwert

1 Linsen kochen:

100 g Berglinsen in kochendem Salzwasser zusammen mit 2 Zweigen Rosmarin und 2 Knoblauchzehen bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und die Paprika in kleine Würfel schneiden.

Die rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

3 Dressing anrühren:

Aus 20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter, 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein cremiges Dressing herstellen.

4 Rindfleisch anbraten:

600 g Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in 3 EL heißem GEFRO Brat- und Frittieröl von beiden Seiten kurz anbraten und mit GEFRO Fleischwürze würzen.

5 Salat mischen & servieren:

Die gegarten Linsen mit den Paprika- und Zwiebelwürfeln sowie 300 g Spinatsalat in einer Schüssel vermengen.

Mit dem Dressing marinieren, auf Tellern anrichten und die gebratenen Rindfleischscheiben darauf verteilen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer den Salat noch frischer möchte, kann die Paprika kurz anrösten - das intensiviert den Geschmack, ohne das Rezept zu verändern.

Variante: Statt Spinatsalat kann auch junger Rucola verwendet werden - er passt hervorragend zu den würzigen Linsen und dem Rindfleisch.

Nicht vergessen: Die Linsen lassen sich gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. So geht der Salat später besonders schnell.