



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-Spinatsalat mit Lammkoteletts

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Fleischwürze
- 12 Lammkoteletts
- 300 g Spinatsalat, geputzt
- 50 g rote Linsen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 12 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Wasser
- 2 EL Weißweinessig
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin, halbiert
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Linsen-Spinatsalat mit Lammkoteletts

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,4 g Fett 12,2 g Kohlenhydrate 34,7 g Eiweiß 6 g Ballaststoffe
523 kcal Brennwert

1 Vorbereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

50 g rote Linsen in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

1 rote Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und die Paprikaviertel in kleine Würfel schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

12 Frühlingszwiebeln putzen und das obere dunkle Grün abschneiden.

2 Dressing zubereiten:

Aus 3 EL Wasser, 2 EL Weißweinessig und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

3 Lammkoteletts braten:

12 Lammkoteletts nach und nach in einer Pfanne im heißen GEFRO Omega-3-Speiseöl (3 EL) kurz von beiden Seiten anbraten.

Die Koteletts mit GEFRO Fleischwürze würzen und auf einem Backblech verteilen.

2 Knoblauchzehen halbieren und zusammen mit Rosmarinzweigen und den Frühlingszwiebeln auf dem Blech verteilen.

Für etwa 5 Minuten in den Ofen geben.

4 Salat mischen:

Die gegarten Linsen in eine Schüssel geben, mit den Paprika- und Zwiebelwürfeln sowie 300 g geputztem Spinatsalat vermengen.

Mit dem vorbereiteten Dressing marinieren.

5 Anrichten & Servieren:

Den Linsen-Spinatsalat auf Tellern anrichten und jeweils 3 Lammkoteletts sowie 3 Frühlingszwiebeln daraufsetzen.

Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer mag, kann den Salat lauwarm servieren - das bringt die Aromen von Linsen, Paprika und Spinat besonders gut zur Geltung.

Variante: Für eine mediterrane Note etwas Zitronenschale über die Lammkoteletts reiben.