



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

Paprika-Spinatsalat mit Lammmedaillons

- 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 100 g junger Spinat
- 8 Lammmedaillons, à 60 g
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 Bund Basilikum
- 30 g Pinienkerne
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Paprika-Spinatsalat mit Lammmedaillons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,6 g Fett 13,3 g Kohlenhydrate 37,8 g Eiweiß 7,4 g Ballaststoffe
477 kcal Brennwert

1 Paprika rösten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten halbieren, entkernen und auf ein Backblech legen. Für ca. 20 Min. im Ofen rösten, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Die Schoten herausnehmen, mit einem Küchentuch abdecken und etwas abkühlen lassen.

2 Dressing anrühren:

Die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren. 24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 120 ml Wasser und 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

3 Paprika & weitere Zutaten vorbereiten:

Die abgekühlten Paprikahälften schälen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. 30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

4 Lammmedaillons anbraten & garen:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. 8 Lammmedaillons mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten. Für etwa 4 Min. in den Ofen geben.

5 Salat marinieren & anrichten:

100 g Spinatsalat und die Paprikastreifen mit dem Kräuterdressing vermengen. Auf Tellern anrichten. Die Lammmedaillons darauflegen und mit den Pinienkernen sowie den Basilikumblättern bestreuen. Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Paprikas nach dem Rösten unbedingt abgedeckt ruhen lassen - so lässt sich die Haut leichter abziehen und die Streifen werden besonders zart. Variante: Statt Spinatsalat eignen sich auch Rucola oder ein milder Blattsalat - harmonisiert hervorragend mit dem GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter. Nicht vergessen: Die Lammmedaillons direkt nach dem Ofengang servieren, damit sie schön saftig bleiben.