



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

Rindermedaillons und gebratene Gorgonzola-Birne auf Rucolasalat

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico
- 8 Rindermedaillons, à 80 g
- 150 g Rucolasalat, gewaschen und geputzt
- 100 g Gorgonzola
- 2 reife Birnen
- 2 EL geröstete Pinienkerne
- 2 EL Honig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rindermedaillons und gebratene Gorgonzola-Birne auf Rucolasalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,6 g Fett 19,7 g Kohlenhydrate 42,2 g Eiweiß 4 g Ballaststoffe
598 kcal Brennwert

Rindermedaillons und gebratene Gorgonzola-Birne auf Rucolasalat

1 Rindermedaillons anbraten:

2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rindermedaillons darin von jeder Seite etwa 3 Min. anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einschlagen und kurz ruhen lassen.

1 Dressing rühren:

Aus 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 2 EL GEFRO Aceto Balsamico und 3 EL klarer Brühe aus GEFRO Suppe ein Dressing anrühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

2 Birnen braten & glasieren:

2 reife Birnen halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

1 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in der Pfanne erhitzen, die Birnenhälften darin anbraten und 2 EL Honig zugeben. Die Birnen rundum im Honig glasieren.

3 Salat marinieren:

150 g Rucolasalat in eine Schüssel geben und mit dem vorbereiteten Dressing marinieren.

4 Anrichten & Servieren:

Den Rucola auf Tellern verteilen und mit 2 EL gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Die Rindermedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Birnen auf den Salat setzen.

100 g Gorgonzola zerbrechen und die warmen Birnenhälften damit füllen.

Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Birnen schmecken auch köstlich, wenn man sie kurz im Backofen überbackt - der Gorgonzola läuft dabei leicht an und bekommt eine feine Kruste.

Variante: Wer milderen Käse bevorzugt, kann den Gorgonzola durch einen cremigen Blauschimmelkäse oder einen milden Weichkäse ersetzen.