



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Rote-Beete-Carpaccio mit Feldsalat

- 3 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 200 g Champignons
- 150 g Feldsalat, gewaschen und geputzt
- 4 mittelgroße Rote Beeten, gekocht
- 2 EL eingelegte Preiselbeeren
- 2 EL Rotweinessig
- 2 EL Kürbiskerne, geröstet
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Rote-Beete-Carpaccio mit Feldsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,6 g Fett 9,4 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 4,9 g Ballaststoffe 225 kcal Brennwert

### Rote Beete-Carpaccio mit Feldsalat

#### 1 Rote Beete vorbereiten:

4 mittelgroße, gekochte Rote Beeten in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf großen Tellern anrichten.

#### 2 Preiselbeer-Dressing zubereiten:

2 EL eingelegte Preiselbeeren, 2 EL Rotweinessig, 3 EL klare Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe und 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Carpaccio mit der Hälfte des Dressings marinieren.

#### 3 Feldsalat anmachen:

150 g Salat in einer Schüssel mit dem restlichen Dressing vermengen und auf den Tellern verteilen.

#### 4 Champignons anbraten:

200 g Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen, die Champignons darin anbraten und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Anschließend über dem Carpaccio verteilen.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Das Gericht mit 2 EL gerösteten Kürbiskernen und 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Nach Belieben mit frischem Baguette servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Rote Beete schmeckt besonders aromatisch, wenn sie noch lauwarm mit dem Dressing mariniert wird - so zieht das Aroma besser ein. Variante: Statt Feldsalat kann auch Rucola, Babyspinat oder Lollo Rosso verwendet werden wie in der oben dargestellten Rezeptvariante. Nicht vergessen: Ein Spritzer Zitronensaft kurz vor dem Servieren frischt das Carpaccio zusätzlich auf und sorgt für eine feine Säurebalance.