



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-Salat mit karamellisierten Birnen

- 4 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 500 g kleine, gekochte Rote Beete
- 80 g Feldsalat, küchenfertig geputzt und gewaschen
- 2 reife Birnen
- 60 g Walnusskerne
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Puderzucker

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

## Rote-Beete-Salat mit karamellisierten Birnen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

24,7 g Fett 22,6 g Kohlenhydrate 4,9 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe  
330 kcal Brennwert

#### 1 Rote Beete vorbereiten:

500 g Rote Beete in gleich dicke Spalten schneiden.

#### 2 Dressing anrühren:

Aus 4 EL klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe, 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 2 EL Weißweinessig ein Dressing rühren.

Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

#### 3 Walnüsse rösten:

60 g Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

#### 4 Birnen karamellisieren:

2 Birnen entstielen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Die Hälften jeweils in drei Spalten schneiden.

Die Birnenspalten in eine große Pfanne legen und mit 1 EL Puderzucker bestäuben.

Bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden karamellisieren, bis sie goldbraun glänzen.

#### 5 Salat anrichten & servieren:

Die Rote Beete und den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Die warmen, karamellisierten Birnenspalten daraufsetzen und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für intensiveres Aroma kannst du die Walnüsse nach dem Rösten kurz abkühlen lassen und grob zwischen den Fingern zerreiben - so entfaltet sich ihr Duft noch stärker.

Variante: Wer es fruchtiger mag, kann die Birnen nach dem Karamellisieren noch ganz kurz mit einem Spritzer Weißweinessig ablöschen - das harmoniert wunderbar mit der Süße.