



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

Rote Beete-Salat mit Steinpilzen und Pfirsichen

- 100 ml GEFRO Gemüsebrühe Querbeet
- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 400 g Rote Beete, gekocht
- 300 g kleine, feste Steinpilze
- 2 reife Pfirsiche
- 0,5 Bund Rucola
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Zucker

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rote Beete-Salat mit Steinpilzen und Pfirsichen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,9 g Fett 15 g Kohlenhydrate 5,6 g Eiweiß 10,3 g Ballaststoffe
269 kcal Brennwert

Rote Beete-Salat mit Steinpilzen und Pfirsichen

1 Zutaten vorbereiten:

400 g gekochte Rote Beete in dünne Scheiben schneiden.

300 g Steinpilze je nach Größe halbieren oder vierteln.

2 Pfirsiche halbieren, die Steine entfernen und die Hälften in dünne Spalten schneiden.

1/2 Bund Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

1 Dressing anrühren:

Aus 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft,

100 ml klarer Brühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren.

Mit Salz, GEFRO Gewürz-Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

2 Steinpilze braten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.

Die Steinpilze darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Salat mischen:

Steinpilze, Pfirsichspalten und die Rote Beete-Scheiben in eine Schüssel geben.

Mit dem Dressing marinieren und vorsichtig vermengen.

4 Servieren:

Die Rucolablätter auf Tellern verteilen.

Den marinierten Salat darauf anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird der Salat, wenn die Steinpilze nach dem Braten kurz ruhen - so saugen sie das Dressing später besser auf und verbinden sich noch harmonischer mit Pfirsich und Roter Beete.