



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen

- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 g Camembert, rund
- 1 Ei
- 3 EL Haselnüsse, gemahlen
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Mehl
- 3 Birnen, mittelgroß
- 1 EL Preiselbeeren
- 1 EL Weissweinessig, 3 EL Wasser
- 1 Bund Rucola, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,7 g Fett      29,5 g Kohlenhydrate      19,2 g Eiweiß      5,1 g Ballaststoffe  
462 kcal Brennwert

**Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen** 250 g runden Camembert in 8 gleichgroße Ecken schneiden. 1 Ei verquirlen. 3 EL gemahlene Haselnüsse mit 2 EL Semmelbröseln vermischen. Camembertecken in 1 EL Mehl wälzen, durch die Eimasse ziehen und mit den Haselnussbröseln panieren.

3 mittelgroße Birnen vierteln und entkernen. In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Birnen darin anbraten. Die Birnen aus der Pfanne nehmen, einen weiteren EL GEFRO Omega-3-Speiseöl zugeben und erhitzen. Die Camembertecken in dem Öl knusprig goldgelb ausbacken.

Für den geputzten Rucola (1 Bund) aus 1 EL Preiselbeeren, 1 EL Weissweinessig, 3 EL Wasser und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl eine Vinaigrette rühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

Den Rucolasalat auf Tellern verteilen und mit der Preiselbeervinaigrette marinieren. Die gebratenen Birnen und die gebackenen Camembertecken darauf anrichten und servieren.