



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Carpaccio im Pestomantel mit gegrilltem Zucchini

- GEFRO Pesto Verde
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Rinderfilet, aus dem Mittelstück
- 4 kleine Zucchini
- 4 EL Balsamico-Essig, Bianco

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Carpaccio im Pestomantel mit gegrilltem Zucchini

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten plus 24 Stunden Marinierzeit und 3-4 Stunden Gefrierzeit

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett	7,1 g Kohlenhydrate	26,7 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	377 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Carpaccio im Pestomantel mit gegrilltem Zucchini: GEFRO Pesto Verde mit 2 EL Wasser und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl mischen. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen, alles gut miteinander verrühren. 1 EL des fertigen Pestos für den Zucchini Salat zur Seite stellen.

400 g Rinderfilet mit dem restlichen Pesto dick einreiben, fest in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank marinieren. So nimmt das Filet den Pestogesmack optimal an.

Das Filet anschließend für 3 - 4 Stunden in ein Gefrierfach legen, damit es sich gut in dünne Scheiben schneiden lässt.

Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Elektrogrill oder im Backofengrill bei 200 °C auf der obersten Schiene kurz grillen, bis sie etwas Farbe bekommen haben.

Für das Salatdressing das zur Seite gestellte Pesto mit dem restlichen GEFRO Omega-3-Speiseöl und Balsamico-Essig Bianco verrühren. Das Dressing über die gegrillten Zucchini gießen und gut durchziehen lassen.

Das angefrorene Rinderfilet mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und direkt auf Tellern anrichten. Den Zucchini Salat darauf anrichten, mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen sowie etwas Salatdressing beträufeln und servieren.

Tipp: Sie können das Gericht auch mit GEFRO Pesto Funghi oder GEFRO Pesto Rosso variieren.