



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Linsen-Paprikasalat mit Rindfleischschnitzel

- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 100 g Berglinsen
- 2 Zweige Rosmarin, halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 600 g Rinderfilet
- 300 g Spinatsalat, geputzt

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

## Linsen-Paprikasalat mit Rindfleischschnitzel

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

36,5 g Fett	18,8 g Kohlenhydrate	40,7 g Eiweiß	7,8 g Ballaststoffe	576 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Linsen-Paprikasalat mit Rindfleischschnitzel:** 100 g Berglinsen in kochendem Salzwasser mit 2 Zweigen Rosmarin und 2 Knoblauchzehen bissfest garen, auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

1 gelbe Paprikaschote vierteln, den Strunk und die Kerne entfernen und die Paprikaviertel in kleine Würfel schneiden. Die rote Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

Aus 20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter**, 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren.

600 g Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden. Die Filetscheiben nach und nach in einer Pfanne in 3 EL heißem **GEFRO Omega-3-Speiseöl** kurz von beiden Seiten anbraten und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

Die Linsen in eine Schüssel geben und mit den Paprikawürfeln, den Zwiebelwürfeln sowie 300 g Spinatsalat vermengen und mit dem Dressing marinieren.

Den Linsen-Spinatsalat auf Tellern anrichten und die Rindfleischscheiben darauf verteilen.