



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

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

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.