



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

Rindermedaillons und gebratene Gorgonzola-Birne auf Rucolasalat

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Suppe
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 reife Birnen
- 2 EL Balsamico-Essig
- 8 Rindermedaillons, à 80 g
- 150 g Rucolasalat, gewaschen und geputzt
- 2 EL geröstete Pinienkerne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Gorgonzola

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rindermedaillons und gebratene Gorgonzola-Birne auf Rucolasalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,6 g Fett 19,7 g Kohlenhydrate 42,2 g Eiweiß 4 g Ballaststoffe
598 kcal Brennwert

Rindermedaillons und gebratene Gorgonzola-Birne auf Rucolasalat: 2 reife Birnen halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Aus 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra, 2 EL Balsamico-Essig und 3 EL klarer Brühe aus GEFRO Suppe ein Dressing rühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen und die Rindermedaillons darin von jeder Seite etwa 3 Min. anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einschlagen und etwas ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in der Pfanne erhitzen und die Birnen darin anbraten. 2 EL GEFRO Honig Wald und Blüte in die Pfanne geben und die Birnen damit glasieren. 150 g Rucolasalat mit dem Dressing marinieren.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit 2 EL gerösteten Pinienkernen bestreuen. Die Rindermedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Birnen auf den Salat setzen. 100 g Gorgonzola etwas zerbrechen und die Birnenhälften damit füllen.

Sofort servieren.