



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

Rote-Beete-Salat mit karamellisierten Birnen

- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 500 g kleine, gekochte Rote Beete
- 2 reife Birnen
- 60 g Walnusskerne
- 80 g Feldsalat, küchenfertig geputzt und gewaschen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Puderzucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote-Beete-Salat mit karamellisierten Birnen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,7 g Fett 22,6 g Kohlenhydrate 4,9 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe
330 kcal Brennwert

Rote-Beete-Salat mit karamellisierten Birnen: 500 g Rote Beete in gleich dicke Spalten schneiden.

Aus 4 EL klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe, 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 2 EL Weißweinessig ein Dressing rühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

60 g Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. 2 Birnen vom Stiel befreien und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Birnenhälften jeweils in drei Spalten schneiden. Die Birnenhälften in eine große Pfanne geben und mit 1 EL Puderzucker bestäuben. Bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden karamellisieren.

Die Rote Beete und den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die karamellisierten Birnenspalten auf den Salat setzen und mit den Walnusskernen bestreuen.