



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rote Beete-Salat mit Steinpilzen und Pfirsichen

- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g Rote Beete, gekocht
- 300 g kleine, feste Steinpilze
- 2 reife Pfirsiche
- 0,5 Bund Rucola
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote Beete-Salat mit Steinpilzen und Pfirsichen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|--------------------|
| 20,9 g Fett | 15 g Kohlenhydrate | 5,6 g Eiweiß | 10,3 g Ballaststoffe | 269 kcal Brennwert |
|-------------|--------------------|--------------|----------------------|--------------------|

Rote Beete-Salat mit Steinpilzen und Pfirsichen: 400 g gekochte Rote Beete in dünne Scheiben schneiden. 300 g Steinpilze, je nach Größe, halbieren oder vierteln. 2 Pfirsiche halbieren und die Steine entfernen. Anschließend die Pfirsichhälften in dünne Spalten schneiden.
1/2 Bund Rucola putzen, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Aus 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft, 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** und 4 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Die Steinpilze, Pfirsichspalten und Rote Beete-Scheiben in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Die Rucolablätter auf Tellern verteilen, den Salat darauf anrichten und servieren.