



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

Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen

- GEFRO Salatwürze
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 g Camembert, rund
- 1 Ei
- 3 EL Haselnüsse, gemahlen
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Mehl
- 3 Birnen, mittelgroß
- 1 EL Preiselbeeren
- 1 EL Weissweinessig, 3 EL Wasser
- 1 Bund Rucola, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,7 g Fett	29,5 g Kohlenhydrate	19,2 g Eiweiß	5,1 g Ballaststoffe	462
kcal Brennwert				

Camembertecken in Haselnusskruste mit gebratenen Birnen

1▫ Camembertecken panieren:

250 g Camembert in 8 gleichgroße Ecken schneiden.

1 Ei verquirlen.

3 EL gemahlene Haselnüsse mit 2 EL Semmelbröseln mischen.

Die Camembertecken zuerst in 1 EL Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und in der Haselnussmischung panieren.

2▫ Birnen anbraten:

3 mittelgroße Birnen vierteln und entkernen.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Birnen darin anbraten.

Die Birnen aus der Pfanne nehmen, einen weiteren EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** hinzufügen und erhitzen.

Die panierten Camembertecken darin goldbraun und knusprig ausbacken.

3▫ Vinaigrette zubereiten:

1 EL Preiselbeeren, 1 EL Weißweinessig, 3 EL Wasser und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** verrühren.

Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

4▫ Anrichten & servieren:

1 Bund Rucola putzen und auf Tellern verteilen.

Mit der Preiselbeervinaigrette marinieren.

Die gebratenen Birnen und die goldbraunen Camembertecken darauf anrichten und servieren.

▫ Tipp:

Die Camembertecken schmecken auch hervorragend mit einem Klecks Preiselbeeren als Dip. Wer mag, kann etwas gemahlenen Pfeffer über die Birnen geben – das rundet den Geschmack perfekt ab.