



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

Carpaccio im Pestomantel mit gegrilltem Zucchini Salat

- GEFRO Pesto Verde
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Rinderfilet, aus dem Mittelstück
- 4 kleine Zucchini
- 4 EL Balsamico-Essig, Bianco
- GEFRO Pesto Funghi
- GEFRO Pesto Rosso

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Carpaccio im Pestomantel mit gegrilltem Zucchini Salat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten plus 24 Stunden Marinierzeit und 3-4 Stunden Gefrierzeit

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett	7,1 g Kohlenhydrate	26,7 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	377
kcal Brennwert				

Carpaccio im Pestomantel mit gegrilltem Zucchini Salat

1▫ Pesto anrühren:

GEFRO Pesto Verde mit 2 EL Wasser und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl verrühren. Eine geschälte Knoblauchzehe dazupressen und alles gut mischen. 1 EL des Pestos für das Dressing beiseitestellen.

2▫ Fleisch marinieren:

400 g Rinderfilet rundum dick mit dem restlichen Pesto einreiben. Fest in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 24 Std. im Kühlschrank marinieren, damit das Filet den Geschmack optimal aufnimmt.

3▫ Fleisch anfrieren & vorbereiten:

Das marinierte Filet 3-4 Std. ins Gefrierfach legen. So lässt es sich später sehr dünn aufschneiden.

4▫ Zucchini grillen:

Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Elektrogrill oder im Backofengrill (oberste Schiene, 200 °C) kurz grillen, bis sie leicht gebräunt sind.

5▫ Dressing zubereiten:

Das zurückgestellte Pesto mit etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl und Balsamico-Essig Bianco verrühren. Die warmen Zucchinischnitten mit dem Dressing vermengen und durchziehen lassen.

6▫ Anrichten & Servieren:

Das angefrorene Rinderfilet mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und direkt auf Tellern auslegen. Den Zucchini Salat darauf verteilen, mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und mit etwas zusätzlichem Dressing beträufeln.

▫Tipp: Für abwechslungsreiche Geschmacksvarianten lässt sich das Gericht auch mit GEFRO Pesto Funghi oder GEFRO Pesto Rosso zubereiten.