



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

Herbstsalat mit gebackenen Haselnuss-Camembertecken

- 8 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Balance Salat-Dressing
- Gartenkräuter
- 1 TL Honig
- 2 kleine Camembert, à 150 g
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 2 EL Paniermehl
- 3 EL Haselnüsse, fein gemahlen
- 200 g Rosenkohl
- 300 g gemischte Blattsalate, z. B. Eichblatt, Feldsalat, Radicchio
- 0,5 Granatapfel
- 2 Scheiben Bauernbrot
- 4 EL Obstessig
- 1 EL Butter
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Paprika Chili Würzmischung

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Herbstsalat mit gebackenen Haselnuss-Camembertecken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

50,1 g Fett	30,2 g Kohlenhydrate	25,5 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	682
kcal Brennwert				

Herbstsalat mit gebackenen Haselnuss-Camembertecken

1. Camembertecken panieren:

2 kleine Camembert in jeweils 12 gleich große Ecken schneiden.

1 Ei in einer Schüssel verquirlen.

1 EL Mehl auf einem Teller verteilen.

Auf einem weiteren Teller 2 EL Paniermehl mit 3 EL fein gemahlene Haselnüsse mischen.

Die Camembertecken zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Haselnuss-Paniermehl panieren.

2. Rosenkohl vorbereiten:

200 g Rosenkohl putzen, vierteln und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Salat vorbereiten:

300 g gemischte Blattsalate waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Kerne aus 1/2 Granatapfel lösen.

2 Scheiben Bauernbrot in Würfel schneiden.

4. Dressing anrühren:

Aus 4 EL Obstessig, 1 TL Honig und 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl ein Dressing rühren.

Mit GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter abschmecken.

5. Camembertecken ausbacken:

In einer Pfanne 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Camembertecken von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Brotwürfel rösten:

Parallel in einer zweiten Pfanne 1 EL Butter schmelzen.

Die Brotwürfel darin knusprig anrösten und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

7. Anrichten & Servieren:

Blattsalate und Rosenkohl mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Die knusprigen Camembertecken darauflegen und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Tip: Noch knuspriger wird die Panade, wenn du sie mit einem Hauch GEFRO Paprika-Chili

würzmischung aromatisiert – das gibt eine dezente, passende Schärfe.

▣ **Variante:** Anstelle von Granatapfelkernen passen auch fein gewürfelte Birnen hervorragend zu den Haselnuss-Camembertecken und machen den Salat besonders herbstlich.