



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

Karotten-Spinatsalat mit Roastbeef und Frühlingskräutercreme

- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Salatwürze
- 500 g Rinderhüfte, bratfertig
- 1 Bund kleine, junge Karotten
- 0,5 TL Zucker
- 3 EL Aceto Balsamico
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Joghurt, mild
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 4 EL Frühlingskräuter (z.B. Kerbel, Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie), fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 150 g junger Blattspinat, gewaschen und geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Karotten-Spinatsalat mit Roastbeef und Frühlingskräutercreme

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,9 g Fett	12,3 g Kohlenhydrate	29,3 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	359
kcal Brennwert				

Karotten-Spinatsalat mit Roastbeef und Frühlingskräutercreme

1 Fleisch grillen:

500 g bratfertige Rinderhüfte in 4 cm dicke Stücke schneiden und mit etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** bestreichen.

Das Fleisch in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten je 3 Min. grillen. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und ruhen lassen.

2 Karotten vorbereiten:

Bundkarotten schälen, das Grüne entfernen und der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erwärmen und die Karotten kräftig anbraten.

Mit ½ TL Zucker bestreuen, mit 3 EL **GEFRO Aceto Balsamico** ablöschen und leicht karamellisieren lassen.

3 Kräutercreme anrühren:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

150 g milden Joghurt mit 1 EL Sahnemeerrettich und 4 EL feinen Frühlingskräutern verrühren.

Mit 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft und etwas **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

4 Anrichten & Servieren:

Das Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

150 g jungen Blattspinat mit den Karotten und Zwiebelstreifen auf Tellern anrichten.

Das Fleisch darauf verteilen und mit der Kräutercreme beträufeln.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Klassisches Roastbeef wird klassisch rosa (medium rare) gebraten. Wer es lieber medium mag, grillt es von jeder Seite 2 Minuten länger.

■ **Variante:** Statt Joghurt kann auch saure Sahne oder Crème fraîche für die Kräutercreme verwendet werden – das ergibt eine besonders cremige Konsistenz.

■ **Tipp:** Das Roastbeef schmeckt auch hervorragend kalt – ideal als sommerlicher Salat oder für ein leichtes Buffet.