



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

Linsen-Paprikasalat mit Rindfleischschnitzel

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing
- Gartenkräuter
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 100 g Berglinsen
- 2 Zweige Rosmarin, halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 600 g Rinderfilet
- 300 g Spinatsalat, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Linsen-Paprikasalat mit Rindfleischschnitzel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,5 g Fett	18,8 g Kohlenhydrate	40,7 g Eiweiß	7,8 g Ballaststoffe	576 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Linsen-Paprikasalat mit Rindfleischschnitzel

1. Linsen kochen:

100 g Berglinsen in kochendem Salzwasser zusammen mit 2 Zweigen Rosmarin und 2 Knoblauchzehen bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und die Paprika in kleine Würfel schneiden.

Die rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

3. Dressing anrühren:

Aus 20 g **GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter**, 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** ein cremiges Dressing herstellen.

4. Rindfleisch anbraten:

600 g Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in 3 EL heißem **GEFRO Brat- und Frittieröl** von beiden Seiten kurz anbraten und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

5. Salat mischen & servieren:

Die gegarten Linsen mit den Paprika- und Zwiebelwürfeln sowie 300 g Spinatsalat in einer Schüssel vermengen.

Mit dem Dressing marinieren, auf Tellern anrichten und die gebratenen Rindfleischscheiben darauf verteilen.

Tipps & Varianten:

Tipps: Wer den Salat noch frischer möchte, kann die Paprika kurz anrösten – das intensiviert den Geschmack, ohne das Rezept zu verändern.

Variante: Statt Spinatsalat kann auch junger Rucola verwendet werden – er passt hervorragend zu den würzigen Linsen und dem Rindfleisch.

Nicht vergessen: Die Linsen lassen sich gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. So geht der Salat später besonders schnell.