



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-Spinatsalat mit Lammkoteletts

- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Fleischwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 50 g rote Linsen
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 12 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Wasser
- 2 EL Weißweinessig
- 12 Lammkoteletts
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin, halbiert
- 300 g Spinatsalat, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Linsen-Spinatsalat mit Lammkoteletts

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,4 g Fett	12,2 g Kohlenhydrate	34,7 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe	523 kcal
Brennwert				

Linsen-Spinatsalat mit Lammkoteletts

1. Vorbereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

50 g rote Linsen in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

1 rote Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und die Paprikaviertel in kleine Würfel schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

12 Frühlingszwiebeln putzen und das obere dunkle Grün abschneiden.

2. Dressing zubereiten:

Aus 3 EL Wasser, 2 EL Weißweinessig und 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** ein Dressing rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

3. Lammkoteletts braten:

12 Lammkoteletts nach und nach in einer Pfanne im heißen **GEFRO Omega-3-Speiseöl** (3 EL) kurz von beiden Seiten anbraten.

Die Koteletts mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und auf einem Backblech verteilen.

2 Knoblauchzehen halbieren und zusammen mit Rosmarinzweigen und den Frühlingszwiebeln auf dem Blech verteilen.

Für etwa 5 Minuten in den Ofen geben.

4. Salat mischen:

Die gegarten Linsen in eine Schüssel geben, mit den Paprika- und Zwiebelwürfeln sowie 300 g geputztem Spinatsalat vermengen.

Mit dem vorbereiteten Dressing marinieren.

5. Anrichten & Servieren:

Den Linsen-Spinatsalat auf Tellern anrichten und jeweils 3 Lammkoteletts sowie 3 Frühlingszwiebeln daraufsetzen.

Sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer mag, kann den Salat lauwarm servieren – das bringt die Aromen von Linsen, Paprika und Spinat besonders gut zur Geltung.

Variante: Für eine mediterrane Note etwas Zitronenschale über die Lammkoteletts reiben.