



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

Paprika-Spinatsalat mit Lammmedaillons

- 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 30 g Pinienkerne
- 8 Lammmedaillons, à 60 g
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Bund Basilikum
- 100 g junger Spinat

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Paprika-Spinatsalat mit Lammmedaillons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,6 g Fett	13,3 g Kohlenhydrate	37,8 g Eiweiß	7,4 g Ballaststoffe	477
kcal Brennwert				

Paprika-Spinatsalat mit Lammmedaillons

1. Paprika rösten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten halbieren, entkernen und auf ein Backblech legen.

Für ca. 20 Min. im Ofen rösten, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft.

Die Schoten herausnehmen, mit einem Küchentuch abdecken und etwas abkühlen lassen.

2. Dressing anrühren:

Die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren.

24 g **GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 120 ml Wasser und 60 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren.

3. Paprika & weitere Zutaten vorbereiten:

Die abgekühlten Paprikahälften schälen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

4. Lammmedaillons anbraten & garen:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.

8 Lammmedaillons mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Für etwa 4 Min. in den Ofen geben.

5. Salat marinieren & anrichten:

100 g Spinatsalat und die Paprikastreifen mit dem Kräuterdressing vermengen.

Auf Tellern anrichten.

Die Lammmedaillons darauflegen und mit den Pinienkernen sowie den Basilikumblättern bestreuen.

Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipps: Die Paprikas nach dem Rösten unbedingt abgedeckt ruhen lassen – so lässt sich die Haut leichter abziehen und die Streifen werden besonders zart.

Variante: Statt Spinatsalat eignen sich auch Rucola oder ein milder Blattsalat – harmonisiert hervorragend mit dem **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter**.

Nicht vergessen: Die Lammmedaillons direkt nach dem Ofengang servieren, damit sie schön saftig bleiben.