



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Rote-Beete-Carpaccio mit Feldsalat

- 3 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 mittelgroße Rote Beeten, gekocht
- 2 EL eingelegte Preiselbeeren
- 2 EL Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 150 g Feldsalat, gewaschen und geputzt
- 200 g Champignons
- 2 EL Kürbiskerne, geröstet
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Rote-Beete-Carpaccio mit Feldsalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                     |            |                     |          |
|-------------|---------------------|------------|---------------------|----------|
| 18,6 g Fett | 9,4 g Kohlenhydrate | 5 g Eiweiß | 4,9 g Ballaststoffe | 225 kcal |
| Brennwert   |                     |            |                     |          |

### Rote Beete-Carpaccio mit Feldsalat

#### 1. Rote Beete vorbereiten:

4 mittelgroße, gekochte Rote Beeten in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf großen Tellern anrichten.

#### 2. Preiselbeer-Dressing zubereiten:

2 EL eingelegte Preiselbeeren, 2 EL Rotweinessig, 3 EL klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** und 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Carpaccio mit der Hälfte des Dressings marinieren.

#### 3. Feldsalat anmachen:

150 g Salat in einer Schüssel mit dem restlichen Dressing vermengen und auf den Tellern verteilen.

#### 4. Champignons anbraten:

200 g Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen, die Champignons darin anbraten und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Anschließend über dem Carpaccio verteilen.

#### 5. Anrichten & Servieren:

Das Gericht mit 2 EL gerösteten Kürbiskernen und 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Nach Belieben mit frischem Baguette servieren.

#### Tipps & Varianten:

**Tip:** Rote Beete schmeckt besonders aromatisch, wenn sie noch lauwarm mit dem Dressing mariniert wird – so zieht das Aroma besser ein.

**Variante:** Statt Feldsalat kann auch Rucola, Babyspinat oder Lollo Rosso verwendet werden wie in der oben dargestellten Rezeptvariante.

**Nicht vergessen:** Ein Spritzer Zitronensaft kurz vor dem Servieren frischt das Carpaccio zusätzlich auf und sorgt für eine feine Säurebalance.