



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

Rote-Beete-Salat mit karamellisierten Birnen

- 4 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 500 g kleine, gekochte Rote Beete
- 2 reife Birnen
- 60 g Walnuskerne
- 80 g Feldsalat, küchenfertig geputzt und gewaschen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Puderzucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote-Beete-Salat mit karamellisierten Birnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,7 g Fett	22,6 g Kohlenhydrate	4,9 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	330
kcal Brennwert				

Rote-Beete-Salat mit karamellisierten Birnen

1▣ Rote Beete vorbereiten:

500 g Rote Beete in gleich dicke Spalten schneiden.

2▣ Dressing anrühren:

Aus 4 EL klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe**, 4 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 2 EL Weißweinessig ein Dressing rühren.

Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

3▣ Walnüsse rösten:

60 g Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

4▣ Birnen karamellisieren:

2 Birnen entstielen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Die Hälften jeweils in drei Spalten schneiden.

Die Birnenspalten in eine große Pfanne legen und mit 1 EL Puderzucker bestäuben.

Bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden karamellisieren, bis sie goldbraun glänzen.

5▣ Salat anrichten & servieren:

Die Rote Beete und den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Die warmen, karamellisierten Birnenspalten daraufsetzen und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen.

▣ Tipps & Varianten:

▣Tipp: Für intensiveres Aroma kannst du die Walnüsse nach dem Rösten kurz abkühlen lassen und grob zwischen den Fingern zerreiben – so entfaltet sich ihr Duft noch stärker.

▣Variante: Wer es fruchtiger mag, kann die Birnen nach dem Karamellisieren noch ganz kurz mit einem Spritzer Weißweinessig ablöschen – das harmonisiert wunderbar mit der Süße.