



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 Steinpilzen und Pfirsichen

- 100 ml GEFRO Gemüsebrühe Querbeet
- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g Rote Beete, gekocht
- 300 g kleine, feste Steinpilze
- 2 reife Pfirsiche
- 0,5 Bund Rucola
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote Beete-Salat mit Steinpilzen und Pfirsichen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,9 g Fett	15 g Kohlenhydrate	5,6 g Eiweiß	10,3 g Ballaststoffe	269 kcal
Brennwert				

Rote Beete-Salat mit Steinpilzen und Pfirsichen

1. Zutaten vorbereiten:

400 g gekochte Rote Beete in dünne Scheiben schneiden.
300 g Steinpilze je nach Größe halbieren oder vierteln.
2 Pfirsiche halbieren, die Steine entfernen und die Hälften in dünne Spalten schneiden.
1/2 Bund Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

2. Dressing anrühren:

Aus 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft,
100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet** und 4 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** ein Dressing rühren.
Mit Salz, **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und 1 Prise Zucker abschmecken.

3. Steinpilze braten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
Die Steinpilze darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Salat mischen:

Steinpilze, Pfirsichspalten und die Rote Beete-Scheiben in eine Schüssel geben.
Mit dem Dressing marinieren und vorsichtig vermengen.

5. Servieren:

Die Rucolablätter auf Tellern verteilen.
Den marinierten Salat darauf anrichten und sofort servieren.

Tipp: Besonders aromatisch wird der Salat, wenn die Steinpilze nach dem Braten kurz ruhen – so saugen sie das Dressing später besser auf und verbinden sich noch harmonischer mit Pfirsich und Roter Beete.