



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

### Junger Raukesalat mit Tomate und Frischkäse-Kräuternocken

- 5 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 4 EL GEFRO Suppe
- 5 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 200 g Frischkäse
- 100 g Magerquark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Gartenkresse
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Fleischtomaten
- 150 g junge Rauke
- 1 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Junger Raukesalat mit Tomate und Frischkäse-Kräuternocken

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

32,6 g Fett	12,3 g Kohlenhydrate	10,5 g Eiweiß	1,4 g Ballaststoffe	381 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Junger Raukesalat mit Tomate und Frischkäse-Kräuternocken:** 200 g Frischkäse und 100 g Magerquark in eine Schüssel geben und mit 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte, 1 TL Zitronensaft, den feinen Kräutern und 2 EL Gartenkresse vermengen.

1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte fein würfeln und den Knoblauch sehr fein hacken.

1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel und den gehackten Knoblauch darin andünsten. Abkühlen lassen und unter die Frischkäsemasse mengen. Mit etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Fleischtomaten in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen.  
150 g junge Rauke putzen, von den festen Stielen befreien.

Aus 1 EL grobkörnigem Senf, 4 EL GEFRO Honig Wald & Blüte, 2 EL Weißweinessig, 4 EL klarer Brühe aus GEFRO Suppe und 4 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Raukesalat mit dem Dressing marinieren. Die Rauke auf dem Tomatensalat anrichten.

Die Frischkäsemasse aus dem Kühlschrank nehmen und mit Hilfe zweier Löffel Nocken abstechen und diese auf den Salaten verteilen.