



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

Kresse-Spinatsalat mit Bohnen

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- 200 g grüne Bohnen
- Salz
- 150 g weiße Riesenbohnen, Konserve
- 100 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Brunnenkresse
- 100 g Spinatsalat
- 6 Scheiben Frühstücksspeck
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 1 Zitrone
- 1 TL Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kresse-Spinatsalat mit Bohnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,5 g Fett	8,6 g Kohlenhydrate	14 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	302 kcal Brennwert
-------------	---------------------	-------------	---------------------	--------------------

Kresse-Spinatsalat mit Bohnen: 200 g grüne Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Riesenbohnen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. 100 g Kirschtomaten halbieren. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

1 Bund Brunnenkresse und 100 g Spinatsalat putzen.

6 Scheiben Speck in etwa 4 cm breite Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kräftig anrösten.

150 g Ziegenkäse grob zerbröseln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen. Den Saft der Zitrone auspressen und mit 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 3 EL Wasser und dem Zucker zu einem Dressing rühren.

Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken und den Salat mit dem Dressing marinieren.