



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

### Blumenkohl in Nuss-Vinaigrette mit Himbeeren

- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 kg Blumenkohl
- 1 kleine Stange Lauch
- 30 g Haselnuskerne
- 30 g Pinienkerne
- 6 EL Himbeeressig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 g Himbeeren

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

## Blumenkohl in Nuss-Vinaigrette mit Himbeeren

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

32,2 g Fett	16,4 g Kohlenhydrate	9,4 g Eiweiß	12,7 g Ballaststoffe	402 kcal
Brennwert				

### Blumenkohl in Nuss-Vinaigrette mit Himbeeren und Basilikum:

1 kg Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden.  
1 Stange Lauch der Länge nach halbieren, in feine Streifen schneiden und dann die Lauchstreifen gründlich waschen.  
Die Blumenkohlröschen und die Lauchstreifen getrennt voneinander in kochendem Salzwasser garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 30 g Haselnuskerne und 30 g Pinienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Aus 6 EL Himbeeressig, 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte und 4 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra eine Vinaigrette rühren. Die gerösteten Haselnuss- und Pinienkerne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die warmen Blumenkohlröschen in die Vinaigrette geben und mit den Lauchstreifen und 200 g Himbeeren vermengen.

Auf Tellern anrichten und sofort servieren.