



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

Erdbeer-Rucolasalat mit Estragondressing

- 3 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 60 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 Bund Rucola
- 200 g kleine Erdbeeren
- 60 g Pinienkerne
- 150 g Schafskäse
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Himbeeressig
- 1 EL grobkörnigen Senf
- 1 EL Estragon, fein geschnitten
- 2 Scheiben Weißbrot
- 1 EL Butter
- 0,5 EL rosa Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Erdbeer-Rucolasalat mit Estragondressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett	9,3 g Kohlenhydrate	11,9 g Eiweiß	3,1 g Ballaststoffe	392 kcal
Brennwert				

Erdbeer-Rucolasalat mit Estragondressing: 2 Bund Rucola putzen, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. 200 g Erdbeeren putzen und halbieren.

60 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

150 g Schafskäse nicht zu fein zerbröseln. Aus 3 EL klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe**, 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft, 3 EL Himbeeressig, 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte**, 1 EL Senf, 1 EL fein geschnittenem Estragon und 60 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren.

2 Scheiben Weißbrot fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten.

Den Rucola auf Tellern anrichten, die Erdbeeren und den Schafskäse darauf verteilen und mit dem Estragondressing marinieren. Mit 1/2 EL rosa Pfeffer und den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.