



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

Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen

- 3 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 3 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO Salatwürze
- 1 Bund Frankfurter grüne Kräuter
- 2 handvoll Pflücksalat
- 2 rosa Grapefruits
- 2 Kohlrabis
- 3 EL Pinienkerne
- 0,5 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 1 TL Senf

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	14,2 g Kohlenhydrate	7,6 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	258 kcal
-------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen: 1 Bund Frankfurter grüne Kräuter zupfen, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2 rosa Grapefruit schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen.

Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in eine Schüssel geben.

2 Kohlrabis schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben wiederum in sehr feine Streifen schneiden.

3 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Aus dem Zitronensaft und der Zitronenschale einer halben Bio-Zitrone, 1 TL Senf, 3 EL klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** und 3 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** ein Dressing rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermengen und mit dem Salatdressing marinieren.