



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

### Grapefruitsalat mit Zuckerschoten und Rucola

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 90 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 0,5 Granatapfel
- 300 g Zuckerschoten, küchenfertig geputzt
- 200 g Schafskäse
- 400 g Rucola, küchenfertig geputzt
- 4 Grapefruits, rosa

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

## Grapefruitsalat mit Zuckerschoten und Rucola

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

31,4 g Fett	16,7 g Kohlenhydrate	11,2 g Eiweiß	3,8 g Ballaststoffe	423 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Grapefruitsalat mit Zuckerschoten und Rucola:** 4 rosa Grapefruits schälen und in Scheiben schneiden. Die Kerne aus 1/2 Granatapfel lösen.

300 g Zuckerschoten in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln. 20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 90 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 90 ml Wasser verrühren.

Die Grapefruitscheiben auf Tellern anrichten.

Granatapfelkerne, die Zuckerschoten, den Rucola und den Schafskäse in einer Schüssel miteinander vermengen, mit dem Salatdressing marinieren und auf die Teller verteilen.