



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

Grüner Salat mit gebackenem Schafskäse und Paprika in Tomatendressing

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 90 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 g Schafskäse
- 1 Ei, Kl. M
- 1 EL Mehl
- 2 EL Sesamsaat
- 1 Salatgurke
- 2 Salatherzen, küchenfertig geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grüner Salat mit gebackenem Schafskäse und Paprika in Tomatendressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,2 g Fett 8,7 g Kohlenhydrate 13,2 g Eiweiß 4,2 g Ballaststoffe 449 kcal Brennwert

Grüner Salat mit gebackenem Schafskäse und Paprika in Tomatendressing: 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore mit 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Nativem Olivenöl Extra verrühren.

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und die Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem Ofengrill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Kurz abkühlen lassen und dann die Haut abziehen. Die geröstete Paprika in Streifen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

200 g Schafskäse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Das Ei verquirlen. Die Käsewürfel erst rundum in 1 EL Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt in 2 EL Sesam wenden. Die Würfel in 2 EL heißem GEFRO Brat- & Frittieröl goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

1 Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. 2 Salatherzen grob zupfen.

Salat und Gurken mit dem Dressing marinieren und mit den Paprikastreifen und den gebackenen Käsewürfeln auf Tellern anrichten.