



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

### Knackiger Frühlingsalat mit geröstetem Baguette

- 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter
- 0,5 Zitrone, Saft
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 rote Zwiebel
- 300 g Blattsalat, gemischt
- 1 Baguette
- 1 Knoblauchzehe

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

## Knackiger Frühlingsalat mit geröstetem Baguette

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

8,1 g Fett	38,4 g Kohlenhydrate	6,4 g Eiweiß	4,1 g Ballaststoffe	255 kcal
------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

**Knackiger Frühlingsalat mit geröstetem Baguette:** Den Backofen-Grill auf 250 °C vorheizen.

Von 1/2 Zitrone den Saft auspressen.

Aus 1 EL **GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP**, dem Zitronensaft, 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 1 TL mittelscharfem Senf und 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter** ein Dressing anrühren.

1 rote Zwiebel schälen, vierteln, in feine Spalten schneiden und zum Dressing geben.

300 g gemischten Blattsalat gründlich waschen, trocken schleudern, in eine Schüssel geben und mit dem Salatdressing mischen.

1 Baguette in Scheiben schneiden, in den Backofen-Grill geben und von beiden Seiten toasten.

1 Knoblauchzehe schälen und die getoasteten Baguette-Scheiben damit einreiben.

Den Salat auf Tellern verteilen und mit dem Baguette servieren.

**Tipp:** Verleihen Sie dem Baguette eine „mediterrane Note“, indem Sie es mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln.