



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

### Mediterraner Orangensalat mit Feta

- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IG
- 1 TL GEFRO Salatwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 4 Orangen
- 150 g Fetakäse
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer

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

## Mediterraner Orangensalat mit Feta

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 15 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,8 g Fett	23,3 g Kohlenhydrate	7,8 g Eiweiß	4,4 g Ballaststoffe	231 kcal
-------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

**Mediterraner Orangensalat mit Feta:** 4 Orangen mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Nun die Orangen in Scheiben schneiden, den Saft auffangen und für das Dressing aufheben. Die Orangenscheiben auf Teller verteilen.

150 g Fetakäse in Stücke schneiden und auf die Orangenscheiben legen.

Aus dem Orangensaft, 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP, 1 TL GEFRO Salatwürze, Pfeffer, Salz und 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl das Salatdressing anrühren. 1 Zwiebel würfeln und die Zwiebelwürfel unter das Dressing mischen.

Nun das fertige Dressing über die Orangen mit Feta geben und den Salat üppig mit Basilikumblättern bestreuen.

**Tipp:** Nach Geschmack kann man den Orangensalat abschließend zusätzlich mit GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP beträufeln.

Dieses Rezept ist eine tolle Vorspeise für ein mediterranes Menü!