



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

### Möhren-Traubensalat mit Fetakäse

- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Salatwürze
- 1 großer Kopfsalat
- 8 junge Möhren
- 250 g helle kernlose Trauben
- 2 rote Zwiebeln
- 0,5 Bund Kerbel
- 400 g Feta
- 2 EL Semmelbrösel
- 4 EL Wasser
- 2 EL Apfelessig

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

## Möhren-Traubensalat mit Fetakäse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

25,4 g Fett	25,7 g Kohlenhydrate	20,1 g Eiweiß	6,2 g Ballaststoffe	429 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Möhren-Traubensalat mit Fetakäse** Den Ofen auf 200°C vorheizen. 1 großen Kopfsalat putzen und waschen. 8 junge Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. 250 g helle, kernlose Trauben halbieren.

2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Kerbelzweigchen von den Stielen (1/2 Bund) zupfen. 400 g Fetakäse in 8 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofengitter setzen. Den Käse mit 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** bestreichen, mit 2 EL Semmelbrösel bestreuen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Den Käse im Ofen goldgelb überbacken.

In der Zwischenzeit aus 4 EL Wasser, 2 EL Apfelessig und 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** eine Vinaigrette rühren und mit **GEFRO Salatwürze** würzen.

Salat, Möhren, Trauben und die Zwiebelringe mit der Vinaigrette marinieren und auf Tellern anrichten.

Den gratinierten Fetakäse auf dem Salat anrichten und mit den Kerbelzweigchen garnieren.