



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

Nudelsalat mit Brokkoli und Haselnüssen

- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 600 g Brokkoli
- 2 EL Obstessig
- 2 EL Wasser
- 60 g roter Chicorée oder Radicchio
- 80 g Haselnusskerne
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nudelsalat mit Brokkoli und Haselnüssen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,6 g Fett	71,8 g Kohlenhydrate	18,9 g Eiweiß	15,2 g
Ballaststoffe	540 kcal Brennwert		

Nudelsalat mit Brokkoli und Haselnüssen: 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen nach Packungsanleitung garen.

In der Zwischenzeit 600 g Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. Die Brokkoliröschen in reichlich Salzwasser garen, herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die ausgekühlten GEFRO Ballaststoff Spiralen mit den Brokkoliröschen in eine große Salatschüssel geben.

Mit 2 EL Obstessig, 2 EL Wasser, 3 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra sowie GEFRO Salatwürze ein Dressing herstellen. Den Nudelsalat mit dem Dressing marinieren.

60 g Radicchio in Streifen schneiden und unter den Salat mengen. 80 g Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit 2 EL fein gehackter Petersilie über den Salat streuen. Sofort servieren.

Tipp: Wer es herzhaft mag, mischt angebratene Würfel von italienischer Fenchelsalami unter den Salat.