



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

Rote Beete-Salat mit Feta und Walnüssen

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Salatwürze
- 400 g Rote Beete, gekocht und geschält
- 250 g Fetakäse
- 10 Walnuskerne
- 4 EL Wasser
- 2 EL Weissweinessig
- 1 TL Senf
- 250 g Pflücksalat, geputzt
- 2 Zweige Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote Beete-Salat mit Feta und Walnüssen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,4 g Fett	15 g Kohlenhydrate	12 g Eiweiß	4,1 g Ballaststoffe	342 kcal Brennwert
-------------	--------------------	-------------	---------------------	--------------------

Rote Beete-Salat mit Feta und Walnüssen 400 g Rote Beete, gekocht und geschält in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 250 g Fetakäse würfeln, 10 Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Aus 4 EL Wasser, 2 EL Weissweinessig, 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** und 1 TL Senf ein Dressing rühren. Das Dressing mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken. Die Rote Beete-Scheiben auf Tellern anrichten und mit etwas Dressing marinieren.

250 g geputzten Pflücksalat in eine Schüssel geben und ebenfalls mit dem Dressing marinieren. Einige Blätter Salat über der Roten Beete verteilen und die Walnuskerne sowie die Fetawürfel darüberstreuen. Die Minzblätter (2 Zweige) vom Stiel zupfen und den Salat damit garnieren.

Den Rote-Beete Salat mit dem restlichen Pflücksalat in der Schüssel servieren.