



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

### Spitzkohlsalat mit Radieschen und Brunnenkresse

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 600 g Spitzkohl
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Brunnenkresse
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Apfelsaft
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Sonnenblumenkerne

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

## Spitzkohlsalat mit Radieschen und Brunnenkresse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett	8,7 g Kohlenhydrate	6,5 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	223 kcal
-------------	---------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

**Spitzkohlsalat mit Radieschen und Brunnenkresse:** Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Den Spitzkohlkopf der Länge nach halbieren und den harten Strunk heraus schneiden. Die Hälften in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

1 Bund Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.  
1 Bund Brunnenkresse ebenfalls putzen und die harten Stiele entfernen.  
Die Radieschenscheiben und die Brunnenkresse in die Schüssel geben.

Aus 2 EL Apfelessig, 4 EL Apfelsaft und 3 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** ein Dressing rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

Den Spitzkohlsalat mit dem Dressing marinieren.

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.  
Die Sonnenblumenkerne und 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unter den Salat mengen.