



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

Warmer Nudelsalat mit Rettich und Radieschen

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- Salz
- 1 roter Rettich à ca. 300 g
- 1 Bund Radieschen
- 4 eingelegte, getrocknete Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Aceto Balsamico
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 0,5 EL Sesamsaat, geröstet

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Warmer Nudelsalat mit Rettich und Radieschen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,1 g Fett	74,1 g Kohlenhydrate	7,8 g Eiweiß	13,5 g Ballaststoffe	490 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	----------------------	--------------------

Warmer Nudelsalat mit Rettich und Radieschen: Für den Salat 400 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe kochen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 roten Rettich putzen, schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. 1 Bund Radieschen ebenfalls putzen und in Scheiben schneiden. 4 eingelegte, getrocknete Tomaten in sehr feine Streifen schneiden. 3 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und die Tomatenstreifen zugeben und kurz andünsten. Den Rettich und Radieschen zugeben und ca. 2 Min. dünsten, bis sie glasig sind. Die Spiralen zugeben und mit 3 EL Aceto Balsamico und 2 EL Sojasauce ablöschen. 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten, untermengen und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

In Schalen anrichten, mit 1/2 EL Sesam bestreuen und noch warm servieren.