



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

### Winterlicher Hüttensalat mit Bergkäse

- 150 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 150 g Allgäuer Bergkäse
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Laugenstangen, vom Vortag
- 1 EL Butter
- 4 EL milden Obstessig
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL süßen Senf

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

## Winterlicher Hüttensalat mit Bergkäse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett	48,5 g Kohlenhydrate	17,5 g Eiweiß	5,1 g Ballaststoffe	576 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Winterlicher Hüttensalat mit Bergkäse:** 150 g Allgäuer Bergkäse in kleine Würfel schneiden.

1 Gurke schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

1 Bund Radieschen putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. 4 Stangen Staudensellerie putzen, der Länge nach halbieren und schräg in kleine Stücke schneiden. Die Petersilienblätter zupfen und 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4 Laugenstangen vom Vortag der Länge nach halbieren und in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Laugenstangenstücke darin rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

150 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit 4 EL Obstessig, 1 TL Zucker, 1 TL süßem Senf und 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren. Den Salat in Schalen füllen und sofort servieren.