



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

### Zucchini-Johannisbeersalat mit Ziegenkäse

- 90 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 250 g gereifter Ziegenfrischkäse, Rolle
- 2 kleine Zucchini
- 100 g Johannisbeeren
- 1 Bund Rucola

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

## Zucchini-Johannisbeersalat mit Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett	8,2 g Kohlenhydrate	12,3 g Eiweiß	3,4 g Ballaststoffe	390 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Zucchini-Johannisbeersalat mit Ziegenkäse:** 250 g gereiften Ziegenfrischkäse in 8 Scheiben schneiden und mit 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** marinieren.

2 Zucchini putzen und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Die Johannisbeeren von der Rispe zupfen.  
1 Bund Rucola putzen.

20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** in eine große Schüssel geben und mit 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. Den Rucola und die Zucchiniestreifen in die Schüssel geben und mit dem Kräuterdressing marinieren.

Den Salat auf Teller anrichten und mit den Johannisbeeren bestreuen. Den Ziegenkäse darauf anrichten.