



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Blumenkohl in Nuss-Vinaigrette mit Himbeeren

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 kg Blumenkohl
- 200 g Himbeeren
- 1 kleine Stange Lauch
- 30 g Haselnusskerne
- 30 g Pinienkerne
- 6 EL Himbeeressig
- Salz
- 2 EL Honig

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Blumenkohl in Nuss-Vinaigrette mit Himbeeren

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,2 g Fett 16,4 g Kohlenhydrate 9,4 g Eiweiß 12,7 g Ballaststoffe
402 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 kg Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.

1 Stange Lauch längs halbieren, in feine Streifen schneiden und gründlich waschen.

Beides getrennt in kochendem Salzwasser garen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Nüsse rösten:

30 g Haselnusskerne und 30 g Pinienkerne grob hacken.

In einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und beiseitestellen.

3 Nuss-Vinaigrette anrühren:

Aus 6 EL Himbeeressig, 2 EL Honig und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra eine Vinaigrette rühren.

Die gerösteten Haselnüsse und Pinienkerne zugeben und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4 Alles mischen:

Die warmen Blumenkohlröschen in die Vinaigrette geben.

Mit den Lauchstreifen und 200 g Himbeeren vorsichtig vermengen.

5 Servieren:

Den Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Noch aromatischer wird das Gericht, wenn ein paar frische Basilikumblätter kurz vor dem Servieren untergemischt oder als Garnitur aufgelegt werden - sie harmonieren perfekt mit Himbeere und Nuss.