



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

Brotsalat mit Feta

- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 300 g Ciabatta-Brot
- 300 g Kirschtomaten
- 250 g Schafskäse
- 3 Zweige Basilikum
- 2 Zweige Minze
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft
- Meersalz, grob

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Brotsalat mit Feta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,8 g Fett 40 g Kohlenhydrate 16,6 g Eiweiß 3 g Ballaststoffe 434 kcal Brennwert

Brotsalat mit Feta

1 Ofen & Zutaten vorbereiten: Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 300 g Ciabatta-Brot in grobe Würfel schneiden oder grob zupfen. 4 Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht andrücken. 250 g Schafskäse (Feta) in Würfel schneiden.

1 Brotmischung backen:

Brotwürfel, Knoblauch, 300 g Kirschtomaten und die Fetawürfel in eine Auflaufform geben. Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extrabeträufeln, alles gut vermengen und für etwa 20 Minuten im Ofen backen, bis das Brot goldbraun und der Käse leicht geschmolzen ist.

2 Kräuter & Dressing:

Die Blätter von 3 Basilikum- und 2 Minzezweigen zupfen. Den Brotsalat aus dem Ofen nehmen und die Kräuter unterheben. Mit 1 TL Zitronensaft, 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und etwas GEFRO Salatwürze abschmecken.

3 Anrichten:

Den Salat auf Tellern anrichten und mit einer Prise grobem Meersalz bestreuen. Lauwarm servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Der Salat schmeckt besonders aromatisch, wenn man das Brot leicht anröstet, bevor es in den Ofen kommt - so bleibt es außen knusprig und innen weich. Variante: Für mehr Frische ein paar halbierte schwarze Oliven oder dünn geschnittene rote Zwiebelringe untermischen. Nicht vergessen: Der Brotsalat eignet sich hervorragend als mediterrane Beilage zu Gegrilltem oder als leichtes Hauptgericht im Sommer.