



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Erdbeer-Rucolasalat mit Estragondressing

- 3 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 60 ml GEFRO BIO Olivenöl nativ Extra
- 2 Bund Rucola
- 200 g kleine Erdbeeren
- 150 g Schafskäse
- 60 g Pinienkerne
- 3 EL Himbeeressig
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL grobkörnigen Senf
- 1 EL Estragon, fein geschnitten
- 2 Scheiben Weißbrot
- 1 Ei Honig
- 1 EL Butter
- 0,5 EL rosa Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Erdbeer-Rucolasalat mit Estragondressing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett 9,3 g Kohlenhydrate 11,9 g Eiweiß 3,1 g Ballaststoffe  
392 kcal Brennwert

### 1 Salat vorbereiten:

2 Bund Rucola putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

200 g Erdbeeren putzen und halbieren.

### 2 Pinienkerne rösten:

60 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen.

### 3 Schafskäse & Dressing zubereiten:

150 g Schafskäse grob zerbröseln.

Aus 3 EL klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe, 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft, 3 EL Himbeeressig, 1 EL Honig, 1 EL Senf, 1 EL fein geschnittenem Estragon und 60 ml Olivenöl ein cremiges Dressing verrühren.

### 4 Brotwürfel rösten:

2 Scheiben Weißbrot fein würfeln.

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun und knusprig rösten.

### 5 Anrichten & Servieren:

Den Rucola auf Tellern verteilen, Erdbeeren und Schafskäse darüberstreuen.

Mit dem Estragondressing marinieren.

Mit 1/2 EL rosa Pfeffer und den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Frische können Sie den Salat kurz vor dem Servieren für 10 Minuten kaltstellen - so bleiben Rucola und Erdbeeren besonders knackig.

Variante: Wer es milder mag, ersetzt den Himbeeressig durch weißen Balsamico und reduziert so die Säure des Dressings.