



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

### Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen

- 3 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 3 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO Salatwürze
- 1 Bund Frankfurter grüne Kräuter
- 2 handvoll Pflücksalat
- 2 rosa Grapefruits
- 2 Kohlrabis
- 3 EL Pinienkerne
- 0,5 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 1 TL Senf

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

## Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett 14,2 g Kohlenhydrate 7,6 g Eiweiß 5,5 g Ballaststoffe  
258 kcal Brennwert

### 1 Kräuter vorbereiten:

1 Bund Frankfurter grüne Kräuter zupfen, gründlich waschen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

### 2 Grapefruit filettieren:

2 rosa Grapefruit schälen und dabei auch die weiße Haut vollständig entfernen.

Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in eine Schüssel geben.

### 3 Kohlrabi schneiden:

2 Kohlrabis schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Scheiben anschließend in sehr feine Streifen schneiden.

### 4 Pinienkerne rösten:

3 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und beiseitestellen.

### 5 Dressing zubereiten:

Aus dem Zitronensaft und der Zitronenschale einer halben Bio-Zitrone, 1 TL Senf, 3 EL klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe und 3 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl ein Dressing rühren.

Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

### 6 Salat vermengen:

Alle vorbereiteten Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermengen und mit dem Dressing marinieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Der Salat schmeckt besonders frisch, wenn er vor dem Servieren etwa 10 Minuten durchziehen darf.

Variante: Wer es etwas kräftiger mag, kann die Pinienkerne grob hacken und erst kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

Nicht vergessen: Das Dressing lässt sich gut vorbereiten und getrennt aufbewahren - so bleibt der Salat schön knackig.