



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

Frühlingssalat mit Spargel, Käse und Schinken

- 80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 100 g Emmentaler Käse
- 100 g gekochter Schinken
- 1 Bund grüner Spargel
- 2 Salatherzen
- 1 Bund Radieschen
- 50 g Radieschensprossen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Kerbel
- 120 ml Wasser
- 2 Scheiben Weißbrot

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Frühlingssalat mit Spargel, Käse und Schinken

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29 g Fett 7,1 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe 352 kcal Brennwert

1 Salatbasis vorbereiten:

2 Salatherzen putzen und in breite Streifen schneiden. 1 Bund Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.

2 Spargel garen:

1 Bund grünen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

3 Käse & Schinken schneiden:

100 g Emmentaler Käse und 100 g gekochten Schinken in feine Streifen schneiden.

4 Dressing anrühren & Salat mischen:

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 1 Bund Kerbel fein schneiden. 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore in eine Schüssel geben und mit 120 ml Wasser sowie 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

5 Brotcroutons zubereiten:

2 Scheiben Weißbrot fein würfeln. 20 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldgelb anrösten.

6 Anrichten & Servieren:

Den Salat auf Tellern oder Schälchen anrichten und mit den gerösteten Brotwürfeln sowie Radieschensprossen bestreuen. Tipps & Varianten: Tipp: Für extra Aroma den Spargel nach dem Garen kurz in einer Pfanne mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra schwenken. Variante: Den Schinken durch gebratene Putenbruststreifen ersetzen - ideal, wenn du es etwas leichter magst. Nicht vergessen: Die Croutons erst kurz vor dem Servieren dazugeben, damit sie schön knusprig bleiben.