



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

Grapefruitsalat mit Zuckerschoten und Rucola

- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 400 g Rucola, küchenfertig geputzt
- 300 g Zuckerschoten, küchenfertig geputzt
- 200 g Schafskäse
- 4 Grapefruits, rosa
- 0,5 Granatapfel

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Grapefruitsalat mit Zuckerschoten und Rucola

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,4 g Fett 16,7 g Kohlenhydrate 11,2 g Eiweiß 3,8 g Ballaststoffe
423 kcal Brennwert

1 Vorbereiten:

4 rosa Grapefruits schälen und in Scheiben schneiden. Die Kerne aus 1/2 Granatapfel herauslösen.

2 Zuckerschoten garen:

300 g Zuckerschoten in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

3 Salatbasis mischen:

Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln. Zuckerschoten, Granatapfelkerne, Rucola und Schafskäse in einer Schüssel locker vermengen.

4 Dressing anrühren:

20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 90 ml Wasser verrühren.

5 Anrichten & Servieren:

Die Grapefruitscheiben auf Tellern auslegen. Den gemischten Salat mit dem Dressing marinieren und darübergeben.

Tipps & Varianten

Tipp: Statt Schafskäse schmeckt auch zerbröselter Feta oder cremiger Mozzarella sehr gut - besonders an heißen Tagen.

Variante: Wer es fruchtiger mag, kann zusätzlich ein paar dünne Orangenscheiben oder Mango-Würfel unter den Salat mischen.