



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

Grüner Salat mit gebackenem Schafskäse und Paprika in Tomatendressing

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 200 g Schafskäse
- 2 Salatherzen, küchenfertig geputzt
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Ei, Kl. M
- 1 Scheiben Salatgurke
- 2 EL Sesamsaat
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Grüner Salat mit gebackenem Schafskäse und Paprika in Tomatendressing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,2 g Fett 8,7 g Kohlenhydrate 13,2 g Eiweiß 4,2 g Ballaststoffe
449 kcal Brennwert

Grüner Salat mit gebackenem Schafskäse und Paprika in Tomatendressing

1 Tomatendressing vorbereiten:

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

1 Paprika rösten:

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen.

Unter dem Ofengrill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Kurz abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 Schafskäse panieren & backen:

200 g Schafskäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

1 Ei verquirlen.

Die Käsewürfel zuerst in 1 EL Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend in 2 EL Sesam wälzen.

In 2 EL heißem GEFRO Brat- & Frittieröl goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Salat vorbereiten:

1 Salatgurke schälen und in feine Scheiben schneiden.

2 Salatherzen grob zupfen.

4 Anrichten & Servieren:

Salat und Gurkenscheiben mit dem Tomatendressing marinieren.

Auf Tellern verteilen und mit den Paprikastreifen sowie den knusprigen Sesam-Schafskäsewürfeln toppen.

Tipps & Varianten

Tipp - Knackig bis zum Schluss: Salat und Dressing erst direkt vor dem Servieren mischen - so bleibt alles frisch und knackig.

Variante - Leicht pikant: Die Paprikastreifen können nach Belieben mit etwas Pfeffer oder feinen Chiliflocken abgeschmeckt werden - das harmoniert wunderbar mit dem Sesam.

Variante - Mehr Frische: Zusätzliche Gurkenscheiben oder etwas extra Salatherz sorgen für mehr Crunch, ohne das Rezept zu verändern.