



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

Herbstlicher Nüsslisalat mit Wurzelgemüse und Ziegenkäse

- 80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 ml GEFRO Suppe
- 100 ml Apfelsaft
- 150 g Ziegenkäserolle
- 100 g Feldsalat (Nüsslisalat), küchenfertig geputzt
- 2 g Schalotten
- 1 Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 kleiner Fenchel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Zucker
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Haselnusskerne, gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Herbstlicher Nüsslisalat mit Wurzelgemüse und Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett 11,2 g Kohlenhydrate 13,3 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe
241 kcal Brennwert

Herbstlicher Nüsslisalat mit Wurzelgemüse und Ziegenkäse

1 Gemüse schmoren:

2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Das restliche Gemüse putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 100 ml Apfelsaft, 200 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe, 1 TL Korianderkörner und 1 TL Zucker in einen Topf geben und aufkochen.

Das Gemüse hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze langsam bissfest schmoren. Anschließend ebenfalls zugedeckt abkühlen lassen.

1 Gemüse abschmecken:

Das abgekühlte Gemüse mit 1 EL Weißweinessig und 1 EL Zitronensaft verfeinern.

2 Salat anrichten:

100 g Feldsalat auf Tellern verteilen und das Gemüse darauf geben.

3 Ziegenkäse hinzufügen:

150 g Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf das Gemüse setzen.

4 Garnieren & servieren:

Mit 2 EL fein gehackter Petersilie und 2 EL gehackten Haselnusskernen bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp - Warm & kalt genießen: Der Salat schmeckt sowohl kalt als auch lauwarm hervorragend. Lauwarm entfalten die Aromen des geschmorten Gemüses besonders gut.

Variante - Kräuter wechseln: Statt Petersilie passen auch Schnittlauch oder Kerbel sehr gut.

Variante - Käse tauschen: Wer keinen Ziegenkäse mag, kann auf milden Feta oder cremigen Burrata ausweichen.

Tipp - Gemüse vorbereiten: Das geschmorte Gemüse kann problemlos am Vortag zubereitet und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Variante - Nussmix: Anstelle von Haselnüssen eignen sich auch Walnüsse oder Mandeln - idealerweise kurz angeröstet für mehr Aroma.