



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

Junger Raukesalat mit Tomate und Frischkäse-Kräuternocken

- 4 EL GEFRO Suppe
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 200 g Frischkäse
- 100 g Magerquark
- 150 g junge Rauke
- 3 Fleischtomaten
- 1 Schalotte
- 5 EL Wald- & Blütenhonig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Gartenkresse
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Weißweinessig
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Junger Raukesalat mit Tomate und Frischkäse-Kräuternocken

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,6 g Fett 12,3 g Kohlenhydrate 10,5 g Eiweiß 1,4 g Ballaststoffe
381 kcal Brennwert

1 Frischkäse-Kräutermasse vorbereiten:

200 g Frischkäse und 100 g Magerquark in eine Schüssel geben.

Mit 1 EL Wald & Blütenhonig, 1 TL Zitronensaft, feinen Kräutern und 2 EL Gartenkresse vermengen.

2 Aromazwiebeln zubereiten:

1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen.

Schalotte fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und beides darin andünsten.

Abkühlen lassen und unter die Frischkäsemasse mischen.

Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

Die Masse ca. 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

3 Tomaten & Rauke vorbereiten:

3 Fleischtomaten in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern auslegen.

150 g junge Rauke putzen und von festen Stielen befreien.

4 Dressing anrühren:

Aus 1 EL grobkörnigem Senf, 4 EL Wald & Blütenhonig, 2 EL Weißweinessig, 4 EL klarer Brühe aus GEFRO Suppe und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

5 Salat anrichten:

Rauke mit dem Dressing marinieren und auf den Tomaten anrichten.

6 Frischkäse-Kräuternocken formen:

Die gekühlte Frischkäsemasse mit zwei Löffeln zu Nocken formen.

Auf dem Tomaten-Raukesalat verteilen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Frische ein paar gehackte Radieschen unter die Rauke mischen - das sorgt für eine angenehme Schärfe.

Variante: Statt Fleischtomaten eignen sich auch bunte Kirschtomaten - sie bringen zusätzliche Farbe und Süße ins Gericht.