



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

Karotten-Weißkohlsalat mit Sonnenblumenkernen

- 1 EL Wald & Blütenhonig
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 5 Karotten mit Grün
- 0,5 Kopf Weißkohl
- 2 Äpfel
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 EL warmes Wasser
- 1 Bund Petersilie

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Karotten-Weißkohlsalat mit Sonnenblumenkernen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett 29,8 g Kohlenhydrate 5,2 g Eiweiß 12,6 g Ballaststoffe
289 kcal Brennwert

Karotten-Weißkohlsalat mit Sonnenblumenkernen

1 Gemüse vorbereiten:

5 Karotten mit Grün putzen, schälen und in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.

½ Kopf Weißkohl vom Strunk befreien und ebenfalls in Streifen schneiden.

2 Äpfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden.

Alles in eine große Schüssel geben.

2 Sonnenblumenkerne rösten:

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

3 Dressing zubereiten:

Aus dem Zitronensaft, 4 EL warmem Wasser, 1 EL Wald & Blütenhonig sowie 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

4 Salat marinieren:

Den Salat mit dem Dressing übergießen und gut vermengen.

Die Petersilienblätter (1 Bund) von den Stielen zupfen und unterheben.

5 Anrichten & Servieren:

Den marinierten Salat auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tipp: Für eine knackigere Variante kann der Weißkohl nach dem Schneiden leicht gesalzen und kurz durchgeknetet werden - das macht ihn besonders zart und würzig.

Variante: Ein paar Rosinen oder Cranberrys geben dem Salat eine fruchtige Note und passen perfekt zu den gerösteten Sonnenblumenkernen.