



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Knackiger Frühlingsalat mit geröstetem Baguette

- 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter
- 0,5 Stück Zitrone, Saft
- 300 g Blattsalat, gemischt
- 1 Baguette
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 EL Knoblauchzehe

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Knackiger Frühlingsalat mit geröstetem Baguette

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,1 g Fett 38,4 g Kohlenhydrate 6,4 g Eiweiß 4,1 g Ballaststoffe  
255 kcal Brennwert

### 1 Vorbereiten:

Den Backofen-Grill auf 250 °C vorheizen. Von 1/2 Zitrone den Saft auspressen.

### 2 Dressing anrühren:

Aus 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP, dem Zitronensaft, 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 1 TL mittelscharfem Senf und 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter ein Dressing anrühren. 1 rote Zwiebel schälen, vierteln, in feine Spalten schneiden und zum Dressing geben.

### 3 Salat mischen:

300 g gemischten Blattsalat gründlich waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing vermengen.

### 4 Baguette rösten:

1 Baguette in Scheiben schneiden und im Backofen-Grill von beiden Seiten toasten. 1 Knoblauchzehe schälen und die warmen Baguette-Scheiben damit einreiben.

### 5 Anrichten & Servieren:

Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem frisch getoasteten Baguette servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Lass die roten Zwiebelscheiben einige Minuten im Dressing ziehen - so werden sie milder und das Dressing aromatischer. Tipp: Für extra Knusprigkeit die Baguette-Scheiben nach dem Toasten kurz abkühlen lassen, bevor du sie mit Knoblauch einreibst. Variante: Beträufle die warmen Baguette-Scheiben leicht mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, um die mediterrane Note zu intensivieren.