



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

Kresse-Spinatsalat mit Bohnen

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 200 g grüne Bohnen
- 150 g weiße Riesenbohnen, Konserve
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 100 g Spinatsalat
- 100 g Kirschtomaten
- 6 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Stück Zitrone
- 1 TL Zucker
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kresse-Spinatsalat mit Bohnen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,5 g Fett 8,6 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 4,5 g Ballaststoffe 302 kcal Brennwert

1 Bohnen vorbereiten:

200 g grüne Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Gemüse schneiden:

Die Riesenbohnen abgießen und abspülen.

100 g Kirschtomaten halbieren.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

3 Salatbasis vorbereiten:

1 Bund Brunnenkresse und 100 g Spinatsalat putzen.

4 Speck und Käse:

6 Scheiben Speck in etwa 4 cm breite Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kräftig anrösten.

150 g Ziegenkäse grob zerbröseln.

5 Dressing zubereiten:

Den Saft 1 Zitrone auspressen.

Mit 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 3 EL Wasser und 1 Prise Zucker verrühren.

Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

6 Anrichten & Servieren:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, vorsichtig mit dem Dressing vermengen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Wer es vegetarisch mag, lässt den Speck weg und ersetzt ihn durch ein paar geröstete Sonnenblumenkerne.

Variante: Anstelle von Ziegenkäse passt auch Feta sehr gut.