



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

**Mediterraner Orangensalat mit Feta**

- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IG
- 1 TL GEFRO Salatwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 150 g Fetakäse
- 4 Orangen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer

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

## Mediterraner Orangensalat mit Feta

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 15 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

12,8 g Fett 23,3 g Kohlenhydrate 7,8 g Eiweiß 4,4 g Ballaststoffe  
231 kcal Brennwert

**1 Orangen vorbereiten:**

4 Orangen vollständig schälen, dabei die weiße Haut sorgfältig entfernen. Die Orangen in Scheiben schneiden. Den austretenden Saft dabei unbedingt auffangen. Die Orangenscheiben dekorativ auf Tellern auslegen.

**2 Feta schneiden & anrichten:**

150 g Fetakäse in Stücke schneiden und über den Orangenscheiben verteilen.

**3 Dressing zubereiten:**

Den aufgefangenen Orangensaft mit 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP, 1 TL GEFRO Salatwürze, Pfeffer, Salz und 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl verrühren. 1 Zwiebel würfeln und die Zwiebelwürfel unter das Dressing mischen.

**4 Salat vollenden:**

Das Dressing gleichmäßig über den Orangensalat geben. Abschließend großzügig mit frischen Basilikumblättern bestreuen.

**Tipps & Varianten**

Tipp - Den Salat nach dem Anrichten 5-10 Minuten ziehen lassen. So verbinden sich die Aromen intensiver. Nicht vergessen: Gekühlte Orangen bringen besonders viel Frische in dieses mediterrane Vorspeisen-Highlight.