



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

Möhren-Traubensalat mit Fetakäse

- 2 EL Wald und Blütenhonig
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Salatwürze
- 1 großer Kopfsalat
- 8 g junge Möhren
- 250 g helle kernlose Trauben
- 2 g rote Zwiebeln
- 0,5 Bund Kerbel
- 400 g Feta
- 2 EL Semmelbrösel
- 4 EL Wasser
- 2 EL Apfelessig

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Möhren-Traubensalat mit Fetakäse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,4 g Fett 25,7 g Kohlenhydrate 20,1 g Eiweiß 6,2 g Ballaststoffe
429 kcal Brennwert

1 Ofen vorbereiten & Zutaten schneiden:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

1 großen Kopfsalat putzen und waschen.

8 junge Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

250 g helle, kernlose Trauben halbieren.

2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Kerbelzweigchen (½ Bund) von den Stielen zupfen.

2 Fetakäse gratinieren:

400 g Fetakäse in 8 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofengitter legen.

Die Scheiben mit 2 EL Wald und Blütenhonig bestreichen, mit 2 EL Semmelbrösel bestreuen und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Im Ofen goldgelb überbacken.

3 Vinaigrette zubereiten:

In der Zwischenzeit aus 4 EL Wasser, 2 EL Apfelessig und 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra eine Vinaigrette rühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

4 Salat anrichten:

Salat, Möhren, Trauben und Zwiebelringe mit der Vinaigrette marinieren und auf Tellern anrichten.

Den gratinierten Fetakäse daraufsetzen und mit den Kerbelzweigchen garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es gerne crunchy mag, streut vor dem Gratinieren einige gehackte Walnüsse über den Käse - das sorgt für einen feinen Biss und eine knusprige Textur.

Variante: Anstelle von Trauben kann man auch halbierte Kirschtomaten verwenden - so entsteht eine fruchtig-herzhafte Abwandlung.

Nicht vergessen: Der Fetakäse schmeckt am besten direkt frisch aus dem Ofen - also erst gratinieren, wenn der Salat fertig angerichtet ist.