



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

Nizza-Salat mit Kräuterbutter-Baguette

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 1 TL GEFRO Salatwürze
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France
- 500 g Tomaten
- 100 g Thunfisch. aus der Dose
- 100 g weiche Butter
- 80 g schwarze Oliven
- 1 Kopfsalat
- 1 Mini Romana-Salat
- 4 Eier
- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb
- 0,5 TL Senf
- 2 Knoblauchzehen
- 0,5 Bund Petersilie, fein
- 1 Scheiben Baguette

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Nizza-Salat mit Kräuterbutter-Baguette

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14 g Fett 13,8 g Kohlenhydrate 17,8 g Eiweiß 4,9 g Ballaststoffe
250 kcal Brennwert

1 Eier kochen & Zitronen vorbereiten:

4 Eier ca. 10-12 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

1 Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und beiseitestellen.

Dann den Zitronensaft auspressen.

2 Dressing anrühren:

Aus 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL Senf und 1 TL GEFRO Salatwürze ein Dressing herstellen.

3 Salat vorbereiten:

Den Backofen-Grill auf 250 °C vorheizen.

1 Kopfsalat und 1 Mini-Romana-Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

100 g Thunfisch abtropfen lassen.

500 g Tomaten und 1 Salatgurke in Scheiben schneiden.

1 Zwiebel in Ringe schneiden.

Alles zusammen mit 80 g schwarzen Oliven und den halbierten, geschälten Eiern auf Tellern anrichten.

Mit dem Dressing beträufeln.

4 Kräuterbutter rühren:

100 g weiche Butter mit dem Zitronenabrieb und 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France verrühren.

2 Knoblauchzehen pressen, 1/2 Bund Petersilie fein hacken und beides unter die Butter mischen.

Nach Belieben leicht salzen.

5 Baguette gratinieren:

1 Baguette (ca. 250 g) in Scheiben schneiden und die Kräuterbutter darauf streichen.

Die Scheiben auf ein Backofengitter legen und ca. 2 Minuten überbacken.

Zum Salat servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders würzig wird der Nizza-Salat, wenn einige Sardellenfilets ergänzt werden - ganz klassisch und sehr aromatisch.

Variante: Für extra Knusprigkeit das Baguette vor dem Bestreichen leicht im Ofen anrösten.