



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

Nudelsalat mit Brokkoli und Haselnüssen

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 600 g Brokkoli
- 80 g Haselnusskerne
- 60 g roter Chicorée oder Radicchio
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Obstessig
- 2 EL Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Nudelsalat mit Brokkoli und Haselnüssen

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 25 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

19,6 g Fett 71,8 g Kohlenhydrate 18,9 g Eiweiß 15,2 g Ballaststoffe
540 kcal Brennwert

1 Nudeln garen:

400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser garen.

2 Brokkoli vorbereiten:

600 g Brokkoli putzen und in Röschen schneiden.

In reichlich Salzwasser bissfest garen, dann herausnehmen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt.

3 Dressing zubereiten:

In einer Schüssel 2 EL Obstessig, 2 EL Wasser, 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und etwas GEFRO Salatwürze zu einem Dressing verrühren.

4 Salat mischen:

Die ausgekühlten GEFRO Ballaststoff Spiralen mit den Brokkoliröschen in eine große Salatschüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

60 g Radicchio in feine Streifen schneiden und unterheben.

5 Vollenden & servieren:

80 g Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Mit 2 EL fein gehackter Petersilie über den Salat streuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Der Salat schmeckt lauwarm oder gut durchgezogen besonders aromatisch - ideal für Buffets oder Grillabende.

Variante: Wer es herzhafter mag, mischt angebratene Würfel von italienischer Fenchelsalami oder knusprig gebratene Tofuwürfel unter.

Nicht vergessen: Statt Haselnüssen können auch Walnüsse oder Mandeln verwendet werden - das sorgt für eine spannende geschmackliche Abwechslung.