



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

Rotkohlsalat mit Grapefruit und Granatapfel

- 2 EL Honig
- GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g frischen Rotkohl
- 3 rosa Grapefruits
- 1 Granatapfel
- 60 g Walnusskerne
- 2 EL Obstessig

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rotkohlsalat mit Grapefruit und Granatapfel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett 31 g Kohlenhydrate 3,9 g Eiweiß 5,2 g Ballaststoffe 321 kcal Brennwert

1 Rotkohl vorbereiten:

400 g frischen Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder mit der Küchenreibe hobeln. In eine Schüssel geben.

2 Früchte vorbereiten:

Die Schale von 3 rosa Grapefruits samt dem weißen Häutchen wegschneiden. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den heruntertropfenden Saft in einer Schüssel auffangen. Die Kerne aus 1 Granatapfel lösen.

3 Nüsse rösten & Dressing anrühren

:

60 g Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Die Rotkohlstreifen mit 2 EL Obstessig, 2 EL Honig und 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra marinieren. Mit etwas GEFRO Suppe abschmecken.

4 Salat vollenden:

Den Grapefruitsaft, die Grapefruitfilets sowie die Granatapfel- und Walnusskerne untermengen.

5 Anrichten & Servieren:

Den Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp:

Für eine winterliche Note den Salat mit etwas gemahlenem Zimt und Anis würzen.