



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

### Rucolasalat mit gerösteter Paprika und Schafskäse

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico
- GEFRO Salatwürze
- 300 g Rucola, geputzt
- 200 g Schafskäse
- 1 Stück rote Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Wasser
- 2 EL Wald & Blütenhonig

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

## Rucolasalat mit gerösteter Paprika und Schafskäse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett 13,7 g Kohlenhydrate 12,2 g Eiweiß 7,5 g Ballaststoffe  
287 kcal Brennwert

### Rucolasalat mit gerösteter Paprika und Schafskäse:

#### 1 Paprika und Zwiebeln vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 2 rote und 2 gelbe Paprika vierteln, entkernen und auf ein Backblech legen. Im Ofen rösten, bis die Haut leicht schwarz wird und Blasen wirft. Das Blech aus dem Ofen nehmen, mit einem Küchentuch bedecken und 10 Minuten ruhen lassen. Dann die Haut abziehen und die Paprika in feine Streifen schneiden.

#### 2 Schafskäse gratinieren:

200 g Schafskäse in 4 Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit 1 EL Wald & Blütenhonig bestreichen und mit 2 EL Semmelbrösel bestreuen. Für etwa 6 Minuten im Ofen goldgelb rösten.

#### 3 Dressing zubereiten:

1 EL Wald und Blütenhonig in einer Schüssel mit 2 EL Wasser, 2 EL Balsamicoessig und 3 EL GEFRO BIO Olivenöl Nativ Extra verrühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

#### 4 Salat anrichten:

300 g geputzten Rucola mit dem Dressing marinieren und auf Tellern verteilen. Die Paprika- und Zwiebelstreifen darüberstreuen und den überbackenen Schafskäse daraufsetzen. Tipps & Varianten: Tipp: Wer es etwas würziger mag, kann den Schafskäse vor dem Überbacken mit einem Hauch GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia verfeinern. Variante: Für eine mediterrane Abwandlung den Salat mit in Scheiben gebratenen Auberginen oder Zucchini ergänzen - das harmoniert perfekt mit dem gerösteten Paprikaaroma.