



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

### Salat von gegrilltem Blumenkohl in Avocado-Tomatenvinaigrette

- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 großer Blumenkohl, ca. 1,5 kg
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Avocado
- 0,5 Limette
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL frischer Basilikum, fein geschnitten
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Salat von gegrilltem Blumenkohl in Avocado-Tomatenvinaigrette

**Rezept für 4 Personen**  
**Zubereitung ca. 60 Minuten**

### Nährwerte pro Portion:

30,8 g Fett 11,6 g Kohlenhydrate 8,5 g Eiweiß 13,1 g Ballaststoffe  
367 kcal Brennwert

### 1 Salat von gegrilltem Blumenkohl in Avocado-Tomatenvinaigrette - Blumenkohl vorbereiten:

Blumenkohl putzen und in große Röschen teilen.

In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

### 2 Blumenkohl marinieren:

Die Schale einer Zitrone fein abreiben.

Den Saft beider Zitronen auspressen.

Zitronenschale und -saft mit 2 EL braunem Zucker, 1 TL Kreuzkümmel und 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blumenkohlröschen darin wenden und ca. 30 Minuten marinieren.

### 3 Avocado-Tomatenvinaigrette vorbereiten:

1 Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen.

Die Avocado fein würfeln und sofort mit dem Saft einer halben Limette marinieren.

1-2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann zu den Avocadowürfeln geben.

20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore mit 8 EL Wasser und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extraverrühren.

Avocado- und Zwiebelmischung ins Dressing geben.

#### **4 Blumenkohl grillen:**

Die marinierten Blumenkohlröschen aus der Marinade nehmen.

Auf dem Grillrost oder in einer Grillschale ca. 8 Minuten grillen, bis sie leicht gebräunt sind.

#### **5 Fertigstellen & Servieren:**

Den gegrillten Blumenkohl zusammen mit frisch gehacktem Basilikum in die Avocado-Tomatenvinaigrette geben.

Ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Den Salat anschließend servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Besonders aromatisch wird der Salat, wenn der Blumenkohl nach dem Grillen noch lauwarm mit der Vinaigrette vermischt wird - so verbinden sich die Aromen optimal.