



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

Sauerkrautsalat mit gebratener Birne

- GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL Honig
- 200 g frisch eingelegtes Sauerkraut
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Zucker
- 2 EL Obstessig
- 60 g Joghurt, 10% Fett
- 2 Birnen
- 2 Messerspitzen Zimt
- 100 g Feldsalat
- 2 EL Wasser
- 1 TL Senf

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sauerkrautsalat mit gebratener Birne

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett 17,4 g Kohlenhydrate 3,1 g Eiweiß 5,3 g Ballaststoffe
187 kcal Brennwert

1 Sauerkraut vorbereiten:

200 g frisch eingelegtes Sauerkraut grob hacken.

1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen darin andünsten, das Sauerkraut zugeben und kurz mitdünsten.

1 TL Zucker zugeben und mit 1 EL Obstessig ablöschen.

Das Sauerkraut in eine Schüssel geben, 60 g Joghurt (10 % Fett) unterrühren und mit etwas GEFRO Suppe würzen.

2 Birnen braten:

2 Birnen schälen und vierteln.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen rundum anbraten.

Mit 2 Messerspitzen Zimt bestäuben, 1 EL Honig darübergeben und leicht karamellisieren lassen.

3 Feldsalat anrichten:

100 g Feldsalat putzen.

Aus 1 EL Obstessig, 2 EL Wasser, 1 TL Senf, GEFRO Salatwürze und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl ein Dressing rühren und den Feldsalat damit marinieren.

4 Anrichten & Servieren:

Den Sauerkrautsalat mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und die gebratenen Birnen daraufsetzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein paar geröstete Walnüsse oder Sonnenblumenkerne über den Salat gestreut sorgen für eine knusprige Note.

Variante 1: Statt Birnen können auch Äpfel verwendet werden - sie verleihen dem Gericht eine fruchtige Frische.

Variante 2: Für eine herzhaftere Version einfach einige Scheiben Speck knusprig anbraten und über den Salat geben.

Variante 3: Vegane Alternative: Den Joghurt durch pflanzlichen Sojajoghurt ersetzen - so bleibt das Rezept vollkommen pflanzlich.