



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

### Schafskäsesalat mit Artischocken

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 g Schafskäse
- 150 g Buschbohnen
- 60 g dunkle Oliven, entsteint
- 10 gelbe Kirschtomaten
- 8 getrocknete Tomaten
- 6 Artischockenherzen, aus dem Glas
- 1 Bund Basilikum
- Salz

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

## Schafskäsesalat mit Artischocken

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett 6,3 g Kohlenhydrate 48,7 g Eiweiß 7,9 g Ballaststoffe  
414 kcal Brennwert

### 1 Schafskäse vorbereiten:

200 g Schafskäse in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

### 2 Gemüse & Zutaten schneiden:

6 Artischockenherzen vierteln.

10 gelbe Kirschtomaten halbieren.

8 getrocknete Tomaten ebenfalls vierteln.

150 g Buschbohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

### 3 Aromen hinzufügen:

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

60 g dunkle Oliven grob hacken.

Alles zusammen in die Schüssel zum Schafskäse geben und gut vermengen.

### 4 Dressing anrühren:

Aus 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore, 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extraein Dressing rühren.

### 5 Salat fertigstellen:

Den Salat mit dem Tomatendressing marinieren und sofort servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird der Salat, wenn du die Buschbohnen nach dem Abkühlen kurz in der Pfanne anröstest - das bringt zusätzliche Röstaromen.

Variante: Für eine frische Note etwas Zitronenschale über den fertigen Salat reiben.

Nicht vergessen: Der Salat lässt sich sehr gut vorbereiten - Dressing aber erst kurz vor dem Servieren zugeben, damit alle Zutaten frisch bleiben.