



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

Sommer-Dressings

- 4 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung "Bella Italia"
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL Senf
- 2 TL Honig
- Einige Spritzer Zitronensaft
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- Limette (Saft)
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 1 EL Sojasoße

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sommer-Dressings

Rezept für 2 Personen

Zubereitung ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion:

103 g Fett 18 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 1 g Ballaststoffe 1010 kcal Brennwert

Mediterranes Basilikum-Balsamico-Dressing

1 Dressing zubereiten:

3 EL Olivenöl, 1 EL GEFRO Basilikum Öl und 2 EL Balsamico-Essig in eine kleine Schüssel geben. 1 TL Senf, 1 TL Honig, 1 TL GEFRO Bella Italia Würzmischung und ½-1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer hinzufügen. Alles gründlich verrühren, bis ein cremiges Dressing entsteht. Nach Belieben mit etwas Zitronensaft abschmecken.

2 Servieren:

Das Dressing passt perfekt zu Tomaten, Rucola, Gurke, Mozzarella, Nudelsalat oder mediterranen Bowls.

Cremiges Thai-Curry-Kokos-Dressing

3 Dressing zubereiten:

2 EL GEFRO Omega3 Speiseöl, 1 EL Olivenöl, 2 EL Limettensaft und 3 EL Kokosmilch in eine Schüssel geben. 1 TL GEFRO Thai Curry Würzmischung, 1 TL Sojasauce und 1 TL Honig hinzufügen. Alles gut verrühren, bis das Dressing schön cremig ist. Wer mag, gibt noch etwas frisch gehackten Koriander dazu.

4 Servieren:

Das Dressing schmeckt besonders gut zu knackigen Salaten mit Gurke, Karotte, Paprika, Edamame, Glasnudeln, Reisnudeln oder gebratenem Hähnchen.

Tipps & Varianten: Tipp: Beide Dressings lassen sich gut vorbereiten und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verwenden einfach noch einmal gut verrühren.