



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****Spitzkohlsalat mit Radieschen und Brunnenkresse**

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 600 g Spitzkohl
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Brunnenkresse
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Apfelsaft
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spitzkohlsalat mit Radieschen und Brunnenkresse

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 20 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

17,9 g Fett 8,7 g Kohlenhydrate 6,5 g Eiweiß 6,7 g Ballaststoffe
223 kcal Brennwert

1 Spitzkohl vorbereiten:

Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Den Kohlkopf längs halbieren, den harten Strunk herauschneiden und die Hälften in feine Streifen schneiden. In eine große Schüssel geben.

2 Radieschen & Brunnenkresse zugeben:

1 Bund Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. 1 Bund Brunnenkresse putzen und die harten Stiele entfernen. Beides zum Spitzkohl in die Schüssel geben.

3 Dressing anrühren:

Aus 2 EL Apfelessig, 4 EL Apfelsaft und 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl ein Dressing rühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken. Über den Salat geben und alles gut vermengen.

4 Kerne rösten & Salat vollenden:

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Kerne sowie 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unter den Salat mischen. Tipps & Varianten: Tipp: Der Salat wird besonders aromatisch, wenn er 10-15 Minuten durchzieht - so verbinden sich die Aromen optimal. Variante: Für extra Crunch können zusätzlich Kürbiskerne oder gehackte Walnüsse ergänzt werden.