



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

### Warmer Nudelsalat mit Rettich und Radieschen

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 3 EL GEFRO Aceto Balsamico
- GEFRO Kräuterwürze
- Salz
- 1 roter Rettich à ca. 300 g
- 1 Bund Radieschen
- 4 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 3 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 0,5 EL Sesamsaat, geröstet

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

## Warmer Nudelsalat mit Rettich und Radieschen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

22,1 g Fett 74,1 g Kohlenhydrate 7,8 g Eiweiß 13,5 g Ballaststoffe  
490 kcal Brennwert

#### 1 Nudeln kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe kochen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

#### 2 Gemüse vorbereiten:

1 roten Rettich putzen, schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. 1 Bund Radieschen putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. 4 eingelegte, getrocknete Tomaten in sehr feine Streifen schneiden. 3 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

#### 3 Gemüse andünsten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Tomatenstreifen zugeben und kurz andünsten. Rettich und Radieschen hinzufügen und etwa 2 Min. dünsten, bis das Gemüse glasig ist.

#### 4 Nudeln zugeben & würzen:

Die abgetropften Spiralen in die Pfanne geben. Mit 3 EL GEFRO Aceto Balsamico und 2 EL Sojasauce ablöschen. 1 EL Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Den warmen Nudelsalat in Schalen füllen, mit 1/2 EL Sesam bestreuen und sofort servieren.

### Tipps & Varianten

Tip: Für extra Biss kannst du den Rettich vorher leicht salzen, 10 Minuten ziehen lassen und trocken tupfen - so bleibt er schön knackig. Variante: Der Salat schmeckt auch hervorragend mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia, wenn du eine mediterrane Note bevorzugst. Nicht vergessen: Der Nudelsalat sollte wirklich warm serviert werden, da sich dann die Aromen von Sojasauce, Balsamico und Kräuterwürze optimal verbinden.