



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

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle

- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 300 g gemischte Blattsalate, z. B. Eichblatt, Feldsalat, Radicchio ...
- 0,5 Granatapfel
- 2 Scheiben Bauernbrot
- 1 TL Honig
- 1 EL Butter
- 4 EL Obstessig
- 2 EL Preiselbeeren
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett 22,9 g Kohlenhydrate 3,8 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe
270 kcal Brennwert

1 Salat vorbereiten:

Die Blattsalate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Kerne aus 1/2 Granatapfel lösen.

2 Scheiben Bauernbrot in Würfel schneiden.

2 Preiselbeerdressing zubereiten:

Aus 4 EL Obstessig, 1 TL Honig, 2 EL Preiselbeeren und

4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl ein Dressing rühren.

Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

3 Kracherle rösten:

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen.

Die Brotwürfel darin knusprig anbraten.

Mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und beiseitestellen.

4 Anrichten:

Die Blattsalate mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Mit den Granatapfelkernen und den warmen Kracherle bestreuen.

Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Damit die Kracherle besonders knusprig bleiben, erst ganz zum Schluss über den Salat geben.

Variante: Für mehr Frische kannst du einen Hauch abgeriebene Orangenschale ins Dressing geben - das passt perfekt zur winterlichen Note, ohne neue Zutaten zu benötigen.