



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 Hüttensalat mit Bergkäse

- 150 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 150 g Allgäuer Bergkäse
- 1 Scheiben Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Laugenstangen, vom Vortag
- 1 EL Butter
- 4 EL milden Obstessig
- 1 TL Zucker
- Salz
- 1 TL süßen Senf

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Winterlicher Hüttensalat mit Bergkäse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett 48,5 g Kohlenhydrate 17,5 g Eiweiß 5,1 g Ballaststoffe
576 kcal Brennwert

1 Käse & Gemüse vorbereiten:

150 g Allgäuer Bergkäse in kleine Würfel schneiden. 1 Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Bund Radieschen putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. 4 Stangen Staudensellerie putzen, längs halbieren und schräg in kleine Stücke schneiden. Die Petersilienblätter zupfen und 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2 Laugenstangen anrösten:

4 Laugenstangen vom Vortag längs halbieren und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Stücke rundherum anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Dressing anrühren:

150 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit 4 EL Obstessig, 1 TL Zucker, 1 TL süßem Senf und 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl verrühren. Mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4 Alles vermengen & servieren:

Käse, Gemüse und Laugenstücke in eine Schüssel geben, mit dem Dressing marinieren und gut vermischen. Den Salat in Schalen füllen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders lecker Bunter Tortellini-Salat mit Mozzarella wird der Salat, wenn die Laugenstangenstücke noch warm und knusprig serviert werden. Variante: Statt Radieschen passen auch dünn geschnittene Äpfel für eine fruchtige Note.