



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

**Zucchini-Johannisbeersalat mit Ziegenkäse**

- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 250 g gereifter Ziegenfrischkäse, Rolle
- 100 g Johannisbeeren
- 1 Bund Rucola
- 2 kleine Zucchini
- 1 EL Honig

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

## Zucchini-Johannisbeersalat mit Ziegenkäse

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

34,5 g Fett 8,2 g Kohlenhydrate 12,3 g Eiweiß 3,4 g Ballaststoffe  
390 kcal Brennwert

**1 Ziegenkäse vorbereiten:**

250 g gereiften Ziegenfrischkäse in 8 Scheiben schneiden und mit 1 EL Honig marinieren.

**2 Gemüse & Beeren vorbereiten:**

2 Zucchini putzen und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Die Johannisbeeren von den Rispen zupfen. 1 Bund Rucola putzen und waschen.

**3 Dressing anrühren & Salat mischen:**

20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter in eine große Schüssel geben. Mit 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren. Rucola und Zucchinistreifen in die Schüssel geben und sorgfältig mit dem Kräuterdressing marinieren.

**4 Anrichten & Servieren:**

Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Johannisbeeren bestreuen. Die marinierten Ziegenkäsescheiben daraufsetzen.

**Tipps & Varianten**

Tipp: Die Zucchinistreifen werden besonders zart, wenn sie vor dem Marinieren 5 Minuten ruhen - so nehmen sie das Dressing besser auf. Variante: Wer es milder mag, ersetzt den gereiften Ziegenkäse durch einen jungen, cremigen Ziegenfrischkäse. Nicht vergessen: Die Johannisbeeren erst kurz vor dem Servieren über den Salat streuen, damit sie nicht zerdrücken und ihre Form behalten.