



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

Zucchini Salat mit grünem Apfel und Karotten

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 300 g Weißkohl
- 100 g Joghurt, 10 % Fett
- 2 Zucchini
- 2 Granny Smith Äpfel
- 8 kleine Bundkarotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 1 EL Senf
- 1 Bund Basilikum
- 0,5 Bund Minze

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zucchini Salat mit grünem Apfel und Karotten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,5 g Fett 23,5 g Kohlenhydrate 3,8 g Eiweiß 8,2 g Ballaststoffe
208 kcal Brennwert

1 Gemüse und Äpfel vorbereiten:

8 Bundkarotten putzen, schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

Das Kerngehäuse der grünen Äpfel mit einem Entkerner entfernen und die Äpfel anschließend in dünne Scheiben schneiden.

2 Zucchini putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

300 g Weißkohl fein raspeln.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Alles in eine große Schüssel geben und mit Salz und etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

2 Dressing anrühren:

100 g Joghurt mit 2 EL Weißweinessig, 1 EL Senf,

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 1 TL Honig verrühren.

Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

3 Salat marinieren:

Das Dressing über das Gemüse geben und alles gründlich vermengen.

4 Kräuter hinzufügen:

Die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen und unter den Salat mischen.

Tipps & Varianten

Tipp: Karotten und Zucchini besonders dünn hobeln - so wird der Salat zarter und nimmt das Dressing besser auf.

Variante: Wer es fruchtiger mag, kann zusätzlich dünne Birnenspalten unterheben.

Nicht vergessen: Den Salat vor dem Servieren 10-15 Minuten ziehen lassen - dadurch verbinden sich die Aromen optimal.