



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen

- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO Salatwürze
- 1 Bund Frankfurter grüne Kräuter
- 2 handvoll Pflücksalat
- 2 rosa Grapefruits
- 2 Kohlrabis
- 3 EL Pinienkerne
- 1/2 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 1 TL Senf

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett 14,2 g Kohlenhydrate 7,6 g Eiweiß 5,5 g Ballaststoffe
258 kcal Brennwert

Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen: 1 Bund Frankfurter grüne Kräuter zupfen, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2 rosa Grapefruit schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen.

Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in eine Schüssel geben.

2 Kohlrabis schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Scheiben wiederum in sehr feine Streifen schneiden.

3 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Aus dem Zitronensaft und der Zitronenschale einer halben Bio-Zitrone, 1 TL Senf, 3 EL klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe und 3 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl ein Dressing rühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermengen und mit dem Salatdressing marinieren.