



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Frühlingssalat mit Spargel, Käse und Schinken

- GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodora
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 Salatherzen
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund grüner Spargel
- 100 g Emmentaler Käse
- 100 g gekochter Schinken
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Kerbel
- 120 ml Wasser
- 2 Scheiben Weißbrot
- 50 g Radieschensprossen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Frühlingssalat mit Spargel, Käse und Schinken

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

29 g Fett	7,1 g Kohlenhydrate	16 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	352 kcal
Brennwert				

**Frühlingssalat mit Spargel, Käse und Schinken:** 2 Salatherzen putzen und in breite Streifen schneiden. 1 Bund Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.

1 Bund grünen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

100 g Emmentaler Käse und 100 g gekochten Schinken in Streifen schneiden.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 1 Bund Kerbel fein schneiden. 20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodora** in eine Schüssel geben und mit 120 ml Wasser sowie 60 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. Alle Zutaten in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

2 Scheiben Weißbrot fein würfeln. 20 ml **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen, und die Weißbrotwürfel darin goldgelb anrösten.

Den Salat auf Tellern oder Schälchen anrichten und mit den gerösteten Brotwürfeln und den Radieschensprossen bestreuen.