



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Grapefruitsalat mit Zuckerschoten und Rucola

- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 0,5 Granatapfel
- 300 g Zuckerschoten, küchenfertig geputzt
- 200 g Schafskäse
- 400 g Rucola, küchenfertig geputzt
- 4 Grapefruits, rosa

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grapefruitsalat mit Zuckerschoten und Rucola

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,4 g Fett 16,7 g Kohlenhydrate 11,2 g Eiweiß 3,8 g Ballaststoffe
423 kcal Brennwert

Grapefruitsalat mit Zuckerschoten und Rucola: 4 rosa Grapefruits schälen und in Scheiben schneiden. Die Kerne aus 1/2 Granatapfel lösen.

300 g Zuckerschoten in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln. 20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 90 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 90 ml Wasser verrühren.

Die Grapefruitscheiben auf Tellern anrichten.

Granatapfelkerne, die Zuckerschoten, den Rucola und den Schafskäse in einer Schüssel miteinander vermengen, mit dem Salatdressing marinieren und auf die Teller verteilen.