



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Griechischer Salat mit viel Dill und Tomatendressing

- GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 5 reife Ochsenherztomaten
- 1 große Salatgurke
- 2 kleine, rote Zwiebeln
- 12 dunkle Kalamata-Oliven
- 1 Kopfsalatherz
- 1 Bund Dill
- 150 g Fetakäse
- 120 ml Wasser

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

## Griechischer Salat mit viel Dill und Tomatendressing

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

33,2 g Fett	17,4 g Kohlenhydrate	13,5 g Eiweiß	9,2 g Ballaststoffe	461 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

**Griechischer Salat mit viel Dill und Tomatendressing:** 5 Ochsenherztomaten putzen, 1 Salatgurke und 2 kleine, rote Zwiebeln schälen.

Die Tomaten und die Gurke in mundgerechte Stücke und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Alles zusammen mit 12 dunklen Kalamata-Oliven in eine große Schüssel geben.

1 Kopfsalatherz putzen und in breite Streifen schneiden.

Von 1 Bund Dill die dickeren Stiele entfernen und den Rest grob hacken.

150 g Fetakäse in Würfel schneiden oder grob zerbröseln.

Dill und Feta zum Salat geben.

Aus 20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore**, 60 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 120 ml Wasser ein Dressing rühren und den Salat damit marinieren. Frisch zubereitet servieren.