



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

Einkaufszettel

Mediterraner Orangensalat mit Feta

- GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 4 Orangen
- 150 g Fetakäse
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mediterraner Orangensalat mit Feta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|--------------|---------------------|--------------------|
| 12,8 g Fett | 23,3 g Kohlenhydrate | 7,8 g Eiweiß | 4,4 g Ballaststoffe | 231 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|--------------|---------------------|--------------------|

Mediterraner Orangensalat mit Feta: 4 Orangen mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Nun die Orangen in Scheiben schneiden, den Saft auffangen und für das Dressing aufheben. Die Orangenscheiben auf Teller verteilen.

150 g Fetakäse in Stücke schneiden und auf die Orangenscheiben legen.

Aus dem Orangensaft, 2 EL **GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP**, 1 TL **GEFRO Salatwürze**, Pfeffer, Salz und 2 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** das Salatdressing anrühren. 1 Zwiebel würfeln und die Zwiebelwürfel unter das Dressing mischen.

Nun das fertige Dressing über die Orangen mit Feta geben und den Salat üppig mit Basilikumblättern bestreuen.

Tipp: Nach Geschmack kann man den Orangensalat abschließend zusätzlich mit **GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP** beträufeln.

Dieses Rezept ist eine tolle Vorspeise für ein mediterranes Menü!