



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

Möhren-Traubensalat mit Fetakäse

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Salatwürze
- 1 großer Kopfsalat
- 8 junge Möhren
- 250 g helle kernlose Trauben
- 2 rote Zwiebeln
- 1/2 Bund Kerbel
- 400 g Feta
- 2 EL Semmelbrösel
- 4 EL Wasser
- 2 EL Apfelessig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Möhren-Traubensalat mit Fetakäse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,4 g Fett 25,7 g Kohlenhydrate 20,1 g Eiweiß 6,2 g Ballaststoffe
429 kcal Brennwert

Möhren-Traubensalat mit Fetakäse Den Ofen auf 200°C vorheizen. 1 großen Kopfsalat putzen und waschen. 8 junge Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. 250 g helle, kernlose Trauben halbieren.

2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Kerbelzweigchen von den Stielen (1/2 Bund) zupfen. 400 g Fetakäse in 8 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofengitter setzen. Den Käse mit 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte bestreichen, mit 2 EL Semmelbrösel bestreuen und mit GEFRO Kräuterwürze würzen. Den Käse im Ofen goldgelb überbacken.

In der Zwischenzeit aus 4 EL Wasser, 2 EL Apfelessig und 3 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra eine Vinaigrette rühren und mit GEFRO Salatwürze würzen.

Salat, Möhren, Trauben und die Zwiebelringe mit der Vinaigrette marinieren und auf Tellern anrichten.

Den gratinierten Fetakäse auf dem Salat anrichten und mit den Kerbelzweigchen garnieren.