



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

### Nizza-Salat mit Kräuterbutter-Baguette

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO BIO Würzmischung Vive la France
- 4 Eier
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb
- 0,5 TL Senf
- 1 Kopfsalat
- 1 Mini Romana-Salat
- 100 g Thunfisch, aus der Dose
- 500 g Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 80 g schwarze Oliven
- 100 g weiche Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 0,5 Bund Petersilie, fein
- 1 Baguette

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

## Nizza-Salat mit Kräuterbutter-Baguette

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14 g Fett	13,8 g Kohlenhydrate	17,8 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	250 kcal
-----------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Nizza-Salat mit Kräuterbutter-Baguette:** 4 Eier ca. 10 - 12 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

1 Zitrone waschen, die Schale mit einer Reibe abreiben, zur Seite stellen und dann den Saft der Zitrone auspressen.

Aus 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 1 EL **GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP**, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL Senf und 1 TL **GEFRO Salatwürze** ein Dressing anrühren.

Den Backofen-Grill auf 250 C vorheizen.

1 Kopfsalat und 1 Mini Romana-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. 100 g Thunfisch aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen. 500 g Tomaten und 1 Salatgurke in Scheiben schneiden, 1 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten mit 80 g schwarzen Oliven und den geschälten, halbierten Eiern auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

100 g weiche Butter mit dem Abrieb der Zitrone und 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Vive la France** gut vermischen. 2 Knoblauchzehen pressen sowie 1/2 Bund Petersilie fein hacken und unter die Butter mischen, eventuell etwas salzen.

1 Baguette, ca. 250 g, in Scheiben schneiden und mit der Kräuterbutter bestreichen. Auf ein Backofengitter legen, ca. 2 Minuten überbacken und zum Salat servieren.

**Tipp:** Besonders würzig wird der Salat, wenn Sie ein paar Sardellenfilets dazugeben.