



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

Rotkohlsalat mit Grapefruit und Granatapfel

- GEFRO Suppe
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g frischen Rotkohl
- 3 rosa Grapefruits
- 1 Granatapfel
- 60 g Walnuskerne
- 2 EL Obstessig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rotkohlsalat mit Grapefruit und Granatapfel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett	31 g Kohlenhydrate	3,9 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	321 kcal
-------------	--------------------	--------------	---------------------	----------

Rotkohlsalat mit Grapefruit und Granatapfel 400 g frischen Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder mit der Küchenreibe raspeln. In eine Schüssel geben. Die Schale der 3 rosa Grapefruit samt dem weißen Häutchen wegschneiden und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Dabei den heruntertropfenden Saft in einer Schüssel auffangen. Die Kerne aus 1 Granatapfel lösen.

60 g Walnuskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Rotkohlstreifen mit 2 EL Obstessig, 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** sowie 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** marinieren und mit etwas **GEFRO Suppe** abschmecken.

Den Grapefruitsaft, die Grapefruitfilets sowie die Granatapfel- und Walnuskerne untermengen. Den Salat auf Teller anrichten und servieren.

Tipp: Wer dem Salat eine winterliche Note verleihen will, würzt ihn mit etwas gemahlenem Zimt und Anis.