



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

### Rucolasalat mit gerösteter Paprika und Schafskäse

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- 1 rote Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 200 g Schafskäse
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Wasser
- 2 EL Balsamicoessig
- 300 g Rucola, geputzt

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

## Rucolasalat mit gerösteter Paprika und Schafskäse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett	13,7 g Kohlenhydrate	12,2 g Eiweiß	7,5 g Ballaststoffe	287 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Rucolasalat mit gerösteter Paprika und Schafskäse:** Den Backofen auf 200°C vorheizen. 1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 2 rote und 2 gelbe Paprika vierteln, entkernen, auf ein Backblech legen. Die Paprika in den Ofen geben bis die Haut leicht schwarz wird und Blasen wirft. Das Blech aus dem Ofen nehmen, mit einem Küchentuch bedecken, 10 Minuten ruhen lassen. Die Paprika häuten und in feine Streifen schneiden.

200 g Schafskäse in 4 Scheiben schneiden, auf ein Backblech setzen, mit 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** bestreichen und mit 2 EL Semmelbrösel bestreuen. Für etwa 6 Minuten in den Ofen geben, bis die Semmelbrösel goldgelb geröstet sind.

1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** in eine Schüssel geben und mit 2 EL Wasser, 2 EL Balsamicoessig sowie 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

300 g geputzten Rucola mit dem Dressing marinieren und auf Teller verteilen. Die Paprika- und die Zwiebelstreifen darüberstreuen und den überbackenen Schafskäse auf den Salat setzen.