



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Salat von gegrilltem Blumenkohl in Avocado-Tomatenvinaigrette

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 großer Blumenkohl, ca. 1,5 kg
- 2 Bio-Zitronen
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Avocado
- 1/2 Limette
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL frischer Basilikum, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Salat von gegrilltem Blumenkohl in Avocado-Tomatenvinaigrette

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,8 g Fett      11,6 g Kohlenhydrate      8,5 g Eiweiß      13,1 g Ballaststoffe  
367 kcal Brennwert

**Salat von gegrilltem Blumenkohl in Avocado-Tomatenvinaigrette:** Den Blumenkohl putzen und in möglichst große Röschen teilen. In kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. Auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Die Schale von einer Zitrone fein abreiben und den Saft beider Zitronen auspressen. Die Zitronenschale und den Saft in einer Schüssel mit 2 EL braunem Zucker, 1 TL Kreuzkümmel und 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl zu einer Marinade verrühren.

Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl in die Schüssel geben und mit der Marinade vermischen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Die Avocado fein würfeln und in eine Schüssel geben. Den Saft einer halben Limette auspressen und die Avocadowürfel damit marinieren. Die Zwiebeln schälen, halbieren und die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Zwiebelstreifen zu den Avocados geben.

20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore mit 8 EL Wasser und 4 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra verrühren. Die Avocadowürfel mit den Zwiebelstreifen in das Dressing geben.

Die Blumenkohlröschen aus der Marinade nehmen und direkt auf dem Grillrost oder in einer Grillschale etwa 8 Minuten auf dem Grill anrösten.

Den gegrillten Blumenkohl mit dem Basilikum in die Avocado-Tomatenvinaigrette geben und

etwa 20 Minuten ziehen lassen und dann servieren.