



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Sauerkrautsalat mit gebratener Birne

- GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- 200 g frisch eingelegtes Sauerkraut
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Zucker
- 2 EL Obstessig
- 60 g Joghurt, 10% Fett
- 2 Birnen
- 2 Messerspitzen Zimt
- 100 g Feldsalat
- 2 EL Wasser
- 1 TL Senf

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

## Sauerkrautsalat mit gebratener Birne

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett      17,4 g Kohlenhydrate      3,1 g Eiweiß      5,3 g Ballaststoffe  
187 kcal Brennwert

**Sauerkrautsalat mit gebratener Birne** 200 g frisch eingelegtes Sauerkraut grob hacken. 1 kleine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen darin andünsten, das Sauerkraut zugeben und ebenfalls etwas andünsten. 1 TL Zucker zugeben und mit 1 EL Obstessig ablöschen. Das Sauerkraut in eine Schüssel geben und 60 g Joghurt, 10% Fett, untermengen. Mit etwas **GEFRO Suppe** würzen.

2 Birnen schälen und vierteln. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Birnen darin von allen Seiten anbraten. Mit 2 Messerspitzen Zimt bestäuben. 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** über die gebratenen Birnen geben und leicht karamellisieren lassen.

100 g Feldsalat putzen. Aus 1 EL Obstessig, 2 EL Wasser, 1 TL Senf, **GEFRO Salatwürze** sowie 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ein Salatdressing rühren und den Feldsalat damit marinieren.

Den Sauerkrautsalat mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und die Birnen darauf setzen.