



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

Einkaufszettel

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 300 g gemischte Blattsalate, z. B. Eichblatt, Feldsalat, Radicchio
- 1/2 Granatapfel
- 2 Scheiben Bauernbrot
- 1 EL Butter
- 4 EL Obstessig
- 2 EL Preiselbeeren
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett 22,9 g Kohlenhydrate 3,8 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe
270 kcal Brennwert

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle: Die Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Kerne aus 1/2 Granatapfel lösen. 2 Scheiben Bauernbrot in Würfel schneiden.

Aus 4 EL Obstessig, 1 TL GEFRO Honig Wald & Blüte, 2 EL Preiselbeeren und 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl ein Dressing rühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und die Brotwürfel darin knusprig anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Blattsalate mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Mit den Granatapfelkernen und den Kracherle bestreuen und servieren.