



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

Winterlicher Hüttensalat mit Bergkäse

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 150 g Allgäuer Bergkäse
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Laugenstangen, vom Vortag
- 1 EL Butter
- 4 EL milden Obstessig
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL süßen Senf

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Winterlicher Hüttensalat mit Bergkäse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett	48,5 g Kohlenhydrate	17,5 g Eiweiß	5,1 g Ballaststoffe	576 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Winterlicher Hüttensalat mit Bergkäse: 150 g Allgäuer Bergkäse in kleine Würfel schneiden.

1 Gurke schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

1 Bund Radieschen putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. 4 Stangen Staudensellerie putzen, der Länge nach halbieren und schräg in kleine Stücke schneiden. Die Petersilienblätter zupfen und 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4 Laugenstangen vom Vortag der Länge nach halbieren und in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Laugenstangenstücke darin rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

150 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit 4 EL Obstessig, 1 TL Zucker, 1 TL süßem Senf und 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren. Den Salat in Schalen füllen und sofort servieren.