



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

Einkaufszettel

Blumenkohl in Nuss-Vinaigrette mit Himbeeren

- 2 EL Honig
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 kg Blumenkohl
- 1 kleine Stange Lauch
- 30 g Haselnusskerne
- 30 g Pinienkerne
- 6 EL Himbeeressig
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 200 g Himbeeren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Blumenkohl in Nuss-Vinaigrette mit Himbeeren

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,2 g Fett	16,4 g Kohlenhydrate	9,4 g Eiweiß	12,7 g Ballaststoffe	402
kcal Brennwert				

Blumenkohl in Nuss-Vinaigrette mit Himbeeren

1. Gemüse vorbereiten:

1 kg Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.
1 Stange Lauch längs halbieren, in feine Streifen schneiden und gründlich waschen.
Beides getrennt in kochendem Salzwasser garen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Nüsse rösten:

30 g Haselnusskerne und 30 g Pinienkerne grob hacken.
In einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und beiseitestellen.

3. Nuss-Vinaigrette anrühren:

Aus 6 EL Himbeeressig, 2 EL Honig und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra eine Vinaigrette rühren.

Die gerösteten Haselnüsse und Pinienkerne zugeben und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4. Alles mischen:

Die warmen Blumenkohlröschen in die Vinaigrette geben.
Mit den Lauchstreifen und 200 g Himbeeren vorsichtig vermengen.

5. Servieren:

Den Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Noch aromatischer wird das Gericht, wenn ein paar frische Basilikumblätter kurz vor dem Servieren untergemischt oder als Garnitur aufgelegt werden – sie harmonieren perfekt mit Himbeere und Nuss.