



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

Erdbeer-Rucolasalat mit Estragondressing

- 3 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 EL Honig
- 60 ml Olivenöl
- 2 Bund Rucola
- 200 g kleine Erdbeeren
- 60 g Pinienkerne
- 150 g Schafskäse
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Himbeeressig
- 1 EL grobkörnigen Senf
- 1 EL Estragon, fein geschnitten
- 2 Scheiben Weißbrot
- 1 EL Butter
- 0,5 EL rosa Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Erdbeer-Rucolasalat mit Estragondressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett	9,3 g Kohlenhydrate	11,9 g Eiweiß	3,1 g Ballaststoffe	392
kcal Brennwert				

Erdbeer-Rucolasalat mit Estragondressing

1. Salat vorbereiten:

2 Bund Rucola putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
200 g Erdbeeren putzen und halbieren.

2. Pinienkerne rösten:

60 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen.

3. Schafskäse & Dressing zubereiten:

150 g Schafskäse grob zerbröseln.

Aus 3 EL klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe**, 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft, 3 EL Himbeeressig, 1 EL Honig, 1 EL Senf, 1 EL fein geschnittenem Estragon und 60 ml Olivenöl ein cremiges Dressing verrühren.

4. Brotwürfel rösten:

2 Scheiben Weißbrot fein würfeln.

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun und knusprig rösten.

5. Anrichten & Servieren:

Den Rucola auf Tellern verteilen, Erdbeeren und Schafskäse darüberstreuen.

Mit dem Estragondressing marinieren.

Mit 1/2 EL rosa Pfeffer und den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Für extra Frische können Sie den Salat kurz vor dem Servieren für 10 Minuten kaltstellen – so bleiben Rucola und Erdbeeren besonders knackig.

Variante: Wer es milder mag, ersetzt den Himbeeressig durch weißen Balsamico und reduziert so die Säure des Dressings.