



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

Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen

- 3 EL GEFRO BIO Klare Brühe
- 3 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO Salatwürze
- 1 Bund Frankfurter grüne Kräuter
- 2 handvoll Pflücksalat
- 2 rosa Grapefruits
- 2 Kohlrabis
- 3 EL Pinienkerne
- 0,5 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 1 TL Senf

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	14,2 g Kohlenhydrate	7,6 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	258
kcal Brennwert				

Frühlingskräutersalat mit Kohlrabi, Grapefruit und Pinienkernen

1▣ Kräuter vorbereiten:

1 Bund Frankfurter grüne Kräuter zupfen, gründlich waschen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

2▣ Grapefruit filettieren:

2 rosa Grapefruit schälen und dabei auch die weiße Haut vollständig entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und in eine Schüssel geben.

3▣ Kohlrabi schneiden:

2 Kohlrabis schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben anschließend in sehr feine Streifen schneiden.

4▣ Pinienkerne rösten:

3 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und beiseitestellen.

5▣ Dressing zubereiten:

Aus dem Zitronensaft und der Zitronenschale einer halben Bio-Zitrone, 1 TL Senf, 3 EL klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** und 3 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** ein Dressing rühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

6▣ Salat vermengen:

Alle vorbereiteten Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermengen und mit dem Dressing marinieren.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Der Salat schmeckt besonders frisch, wenn er vor dem Servieren etwa 10 Minuten durchziehen darf.

▣ **Variante:** Wer es etwas kräftiger mag, kann die Pinienkerne grob hacken und erst kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

▣ **Nicht vergessen:** Das Dressing lässt sich gut vorbereiten und getrennt aufbewahren – so bleibt der Salat schön knackig.